بررسی تاثیرپذیری هورمون های پروستاگلاندین از تغییرات حسی



یه کتاب نسبتا داستانی در مورد روانشناسی تکامل



نویسنده:
عاطفه بدوی

پروستاگلاندین‌ها pg

دیروز کتاب پدیدارشناسی مار رو تموم کردم و قصد داشتم کتابی در مورد هورمون‌های پروستاگلاندین شروع کنم که البته همین کارو هم کردم. هنوز کتاب پدیدارشناسی مار رو ویرایش و منتشر نکردم.

اگه درست یادم باشه دو روز متوالی، خیلی سرم درد میکرد؛ تا همین دیشب که خوابم ببره. سردردش نه مثل وقتی بود که چربی خونم میزنه بالا، نه مثل وقتایی هست که فشارم میوفته، نه مثل افزایش فشار خونه، نه مثل وقتایی هست که بچه مچه‌ها آزارم میدن، نه حتی مثل وقتی بود که آتلانتیسی جماعت انرژی منفی میفرستادن. این یکی سبک نوینی بود. بوی دود و مواد مخدر میداد.

نمی‌تونستم باور کنم کار یکی دو نفره، چرا که خیلی شدید بود؛ یه موجود نمی‌تونه به طور متمادی و در این حجم، انرژی ارسال کنه.

هاله‌ی انرژی، به رنگ نارنجی و سیاه بود و بوی رپتالا رو میداد. حدس زدم که تکنولوژی این رپتالایی هست که اخیرا با حرفام، اوقاتشون رو تلخ کردم.

اما در مورد حدسم مطمئن نبودم و هنوزم چندان مطمئن نیستم. دیشب برای درک اینکه چطور میشه با مدیریت تغییرات حسی، هورمون‌های پروستاگلاندین رو متعادل کرد، مراقبه انجام دادم و خوابیدم.

این مدت که کتاب پدیدار شناسی مار رو مینوشتم خوابی مثل این ندیدم؛ ولی دیشب دیدم که توی حیاط یه مدرسه هستم. انرژی پایین و اتمسفر نه‌چندان چشمگیری داشت.

هوا کدر بود و آدما راجب چیزای نه‌چندان جالبی صحبت میکردن.

منم اونجا نشسته بودم که یهو یه مار رو روی زمین دیدم.

طبیعتا ترسیدم و برای مراقبت از خودم، واکنش نشون دادم.

توی هوا معلق شدم یا بهتره بگم که پرواز کردم و از زمین فاصله گرفتم.

سعی کردم به بقیه هشدار بدم اما اونا درگیر کارای خودشون بودن و واکنش خاصی نشون نمیدادن. علاوه بر اون مار، چندین مار دیگه هم توی حیاط وول میخوردن. دو تاشون خیلی بزرگ بودن، بقیه کوچیک. خلاص شدن از تهدید حضورشون کار سختی نبود، بحث این بود که کسی اهمیت نمیداد.

می‌تونستم خودمو نجات بدم اما بقیه رو نه. فقط می‌تونستم باهاشون حرف بزنم و هشدار بدم و نه چیزی بیشتر.

پروستاگلاندین‌ها جزو هورمونایی هست که توی اولین کتابم در مورد هورمونا به سراغش رفتم اما سراغ زیر رده‌هاش نرفتم و صرفا به صورت کلی بررسیش کردم. این کتاب، به انواع هورمون پروستاگلاندین اختصاص داره. به نظر میرسه که این هورمونا در ارتباط با احساساتی هستن که در چاکرای ریشه تولید میشه.

تعداد هورمونا ربطی به تعداد مراکز انرژی نداره، بلکه تعداد هورمونای شناسایی شده خیلی بیشترن و یک غده یا سلول ممکنه بتونه چندین نوع هورمون رو تولید کنه.

اگه به کتاب هورمون‌های لوکوترین مراجعه کنید، الگوی جالبی در مورد نحوه‌ی مطابقت هر هورمون با سیستم انرژیکی می‌بینید. به نظر میاد که هورمون لوکوترین، در ارتباط با چاکرای ستاره‌ی زمینه. برخلاف بقیه‌ی چاکراها که عمدتا با یه تک رنگ مشخص میشه و طیف رنگی چندان متنوع و متضادی نداره، چاکرای ستاره‌ی زمین، یه رنگ سفید اصلی و یه پرتو رنگین کمانی داره.

زیر رده‌های هورمون لوکوترین هم در عین همپوشانی با رنگ سفید، هر کدوم با یه پرتو رنگین کمانی در ارتباط بودن. البته این جمله، جامع و مانع نیست و ممکنه طیف‌های بیشتری هم شامل بشه؛ مثلا دو تا هورمون که هر دو در ارتباط با طیف سفید و یکی از طیفای رنگ بنفش هستن.

اما بقیه‌ی هورمونا چطور؟ تا الان هورمون تیروکسین و هورمون تری یدوتیرونینو هم بررسی کردیم؛ این دو تا، از یه غده که توی گردن قرار گرفته منتشر میشن. آیا حس درونشون فرق داره؟ بله. آیا هر دو با حس طیف رنگی چاکرای گلو مرتبطن؟ بله، ولی ممکنه تجسم رنگیشون متفاوت باشه، به همون دلیل که حس درونشون تفاوت خاصی داره.

یعنی اینکه شاید تضاد رنگی چاکراهایی غیر از ستاره‌ی زمین، چندان زیاد نباشه اما اونا همچنان می‌تونن اشاره به یک طیف داشته باشن، نه لزوما یک کد خاص.

چیزی که در حین بررسی هورمونا مهمه، رنگ انتزاعی‌شون نیست بلکه درسی هست که ذهن، بعد از تمرکز روی هر

هورمون، شروع به مخابره‌اش میکنه و از طریق الگوهای تکراری خوابا، میشه پیداشون کرد.

این درسا شامل ایده‌هایی هستن که کمک میکنن تا تجارب ناسالم رو حذف و تجارب سالمی رو گسترش بدیم که به تعدیل یه هورمون، کمک میکنن.

آدمایی که به مسائل متافیزیکی باور ندارن، ممکنه بعضا حتی انجام مراقبه رو هم بیهوده بدونن چون عقیده دارن که این کارا تاثیری روی زندگی مادیمون نمیذاره. بعضیا احساسات انسانی منجمله عشق رو تمسخر میکنن و بی ارزش میدونن چون عقیده دارن که این احساسات، صرفا در نتیجه‌ی بالا و پایین شدن هورمونا درست میشه؛ اما این یه تاثیر یه طرفه نیست. یعنی شاید دیدن یه سوژه یا اتفاق، غده‌ی فوق کلیوی شما رو تحریک کنه که هورمون

آدرنالین رو منتشر کنید و پر از حس هیجان و لذت بشید اما شما با تغییر احساسات خودتون هم میتونید به شکل آگاهانه، روی تحریک غدد و تغییرات هورمونیتون تاثیر بذارید و این اتفاقی هست که در حین مراقبه و کار فکری هم می‌تونه رخ بده.

.

.

.

خوابی مثل چیزی که دیشب دیدم، تنها در صورتی شدیدا نگرانم میکنه که ببینم مارها بهم آسیب میزنن. این برام هشداری در مورد آسیب پذیر بودن وضعیت روانیمه. مثلا حدس میزنم که ممکنه توی تحلیل و آنالیز شخصیت آدمای اطرافم سهل انگاری کنم و توی یه رفتار یا بحث، انرژیمو خراب کنن، بهم آسیب روانی بزنن یا حتی به لحاظ جسمی درگیر بشیم.

اما در جریان خواب دیشب، آسیب خاصی ندیدم. صرفا تحت تاثیر ناامنی محیط اطرافم بودم. تعامل مارها با اون جامعه، لزوما سازنده و دوستانه نبود و بهم حس ناامنی میداد. اونا به شکل حیله گرانه وارد جامعه شده بودن و هاله شون سنگین بود اما افراد درون جامعه، احساس خطر نمیکردن؛ چرا که خودشون هم هاله‌های سنگینی داشتن یا بهتره بگم دچار نابهنجاری بودن.

همه‌ی دنیا خونه‌ی منه، و هر اتفاقی که هر گوشه‌ی عالم میوفته به من ربط داره. این باورو هم یه باور خودخواهانه نمیدونم بلکه یه باور سالم، نشات گرفته از کارکرد صحیح توانایی‌های چاکرای ریشه‌ام میدونمش.

اینکه توی تمدنای شما داره مشکلاتی پیش میاد و سایه‌ی جنگ، روی سرتونه، نه فقط به من، بلکه به تمام موجودات عالم ربط داره.

دیشب در ادامه‌ی خوابای مختلفم، دیدم که توی دوره‌ی افسردگی بعد ترک تحصیلم هستم. اون زمان، ناراحتی‌های مختلفی داشتم؛ منجمله اینکه حس میکردم یه عنصر اضافی توی جامعه‌ی اطرافم هستم و هیچکس منو گردن نمیگیره، حتی خونواده‌ی زمینیم.

توی خواب دیشبم، پدر قدرتمندی داشتم که البته آدم خوبی نبود. اون برای یه سیستم پروپاگاندایی فاسد کار میکرد و از این طریق هم ثروت هنگفتی رو از مالیات عمومی به جیب میزدن.

سازمان پدرم، از من به عنوان فرزند نفیس یکی از کارمنداش حمایت کرد. اونا منو بورسیه کردن تا بتونم توی رشته‌ی مورد علاقه‌ام یعنی روانشناسی، تحصیل کنم.

می‌تونستم لباس بخرم و حتی اکسسوری اضافه هم داشته باشم.

اونا بهم یه انگشتر هم دادن. یه انگشتر طرح تاج، به رنگ سفید. اونو روی انگشت تعهدم انداخته بودم، یعنی همین انگشتی که معمولا حلقه‌ی ازدواجو روش میندازن.

اتفاقا وقتی داشتم به اون انگشتر عجیب نگاه میکردم، یه چیزایی فکرمو مشغول کرد. احتمالا یه تصویر از انگشتر نقره‌ای که در واقعیت میپوشم به یادم اومد.

ولی اون انگشتر تاج سفید، به نظر از جنس استیل و آلمینیوم بود و انرژی عجیبی داشت.

فلز نقره، انرژی رو به میزان قابل توجهی ذخیره میکنه. این ویژگی یه تیکه طلا یا استیل نیست. طلا، انرژی پویا و برونگرایانه داره و چندان انرژی رو ذخیره نمیکنه، استیل هم حالت خنثایی داره؛ نه انرژی چندانی منتشر میکنه و نه هاله‌ی خاصی رو ذخیره میکنه.

توی خوابم، احساس خوشحالی داشتم، چرا که بالاخره حس کردم که دنیا منو گردن گرفته و یه جامعه دارم که ازم حمایت میکنه. سازمانی که پدرم براش کار میکرد، آدمای جالبی داشت که حتی حاضر بودن برام شغل و خونه و شوهر پیدا کنن. فقط بحث این بود که نباید ریشه‌هامو ازشون جدا میکردم و از دانش و امکاناتی که در اختیارم میذاشتن، باید به نفع خودشون و کارمنداشون استفاده میکردم.

من به این فکر میکردم که می‌تونم تبدیل به یه روانشناس بشم و مطب داشته باشم و تا آخر زندگیم، دغدغه و رنجی بابت به دست آوردن پول نداشته باشم؛ بلکه کلی وقت آزاد برای مطالعه هم داشته باشم و توی این دنیا سیر و سفر کنم.

طبیعتا این چیزی نیست که در واقعیت میخوامش و مرتبط با مراقبه‌ای میدونم که شب قبل انجام دادم، یعنی تلاشی که برای درک هورمون پروستاگلاندین انجام دادم. این خواب، در مورد الگوهای منفی ای صحبت میکنه که قرار گرفتن در معرض‌شون، انرژی چاکرای ریشه رو میتونه بالا ببره؛ اما یه الگوی ویروسیه. یه الگوی ویروسی میتونه جلوه‌ی خوبی داشته باشه اما رفته رفته، بقیه‌ی حوزه‌های روان رو آسیب پذیر میکنه. عمدتا جلوی خلاقیت و تکامل

فرد رو میگیرن و میتونن از ما، موجودی بر علیه جوامع اطرافمون هم بسازن.

.

.

.

پروستاگلاندین‌ها توی اغلب بافتای بدن ممکنه پیدا بشن و شایع هست که تمام سلول‌های هسته‌دار، قادر به تولید هورمون‌های پروستاگلاندین هستن. برای انواع هورمون‌های پروستاگلاندین، ۴ دسته‌بندی رایج وجود داره که توی ستون اول سمت چپ عکس زیر، به صورت اختصاری نوشته شدن و اینا همون مواردی هستن که در جریان این کتاب، به سراغشون میریم:

PGI_2	IP	جی اس	• اتساع عروق • از تجمع پلاکتی جلوگیری می کند • اتساع برونش
PGD_2	PTGDR (DP1) و CRTH2 (DP2)	GPCR	• تولید شده توسط ماست سل ها؛ سلول های Th2، ائوزینوفیل ها و بازوفیل ها را به خدمت می گیرد • فقط PGD2 در اندام های پستانداران ، مقادیر زیادی در مغز و در ماست سل ها یافت می شود • برای ایجاد بیماری های آلرژیک مانند آسم حیاتی است
PGE_2	EP_1	G_q	• انقباض برونش • انقباض عضلات صاف دستگاه گوارش
	EP_2	جی اس	• اتساع برونش • آرام سازی عضلات صاف دستگاه گوارش • اتساع عروق
	EP_3	جی آی	• ترشح اسید معده ↓ • ترشح مخاط معده ↑ • انقباض رحم (در دوران بارداری) • انقباض عضلات صاف دستگاه گوارش • مهار لیپولیز • انتقال دهنده های عصبی خودمختار ↑ [19] • پاسخ پلاکتی به آگونیست های آنها [20] و ↑ ↑ آتروترومبوز در داخل بدن [21]
	نامشخص		• پردردی [19] • تب زا
$PGF_{2α}$	FP	G_q	• انقباض رحم • انقباض برونش • انقباضات مثانه [22]

پروستاگلاندین آی۲

پروستاگلاندین دی۲

پروستاگلاندین ای۲

پروستاگلاندین اف۲آ که به این شکل نوشته میشه F2α ولی احتمالا جوری که به فارسی نوشتمش درست نیست.

هیچ ارتباط شایعی بین تحریک حسی و هورمون پروستاگلاندین ثبت نشده. در مورد هورمونایی مثل آدرنالین یا دوپامین، ارتباط حسی شایعی تعریف شده اما اغلب هورمون‌ها، هیچ عامل حسی رایج و شناخته شده‌ای ندارن.

اما طی این آزمایش، می‌تونیم ببینیم که آیا ذهن می‌تونه از طریق تغییر احساسات، روی تغییر ترشح این هورمون تاثیر بذاره؟ و اگه همچین ارتباطی وجود داره، پروستاگلاندین،

بیشتر با کدوم احساسا مرتبطه؟ و چه تجاربی برای به تعدیل رسوندنش توصیه میشه؟

.

.

.

یه سری هورمون پروستاگلاندین توی مطالب دیگه پیدا کردم که از این قرارن:

پروستاگلاندین آ۱ a1

پروستاگلاندین اچ۲ h2

پروستاگلاندین جی۲ g2

نمیدونم کاملا درست باشن یا نه، صرفا آزمایشمونو انجام میدیم تا ببینیم جواب میده یا نه.

.

.

.

دیشب برای شناخت بیشتر هورمون‌های پروستاگلاندین (به طور کلی) مراقبه انجام دادم. دلیلش اینه که قبل از رفتن به سراغ زیر مجموعه‌اش علاقه دارم که حساسیت بیشتری نسبت به اتمسفر غالب این هورمونا به دست بیارم؛ یا بهتره بگم، نسبت به احساساتی که باهاش در تعامل هستن.

خواب جالبی دیدم که انتظار مواجه شدن با همچین فضای کنجکاو کننده‌ای رو ندارم.

میدیدم که توی یه محیط شبیه سازی شده هستم. میدونستم که این یه مسابقه است اما لزوما بر مبنای

رقابت نیست بلکه یه مطالعه‌ی روانشناختی به حساب میاد که میزان قدرت روانی هر شرکت کننده رو افشا میکنه و در پایان، داده‌هایی قابل مطالعه رو در اختیار همه قرار میده.

منم با کمال میل داوطلب شدم؛ چرا که میخواستم نقاط قوت و ضعفم رو بیشتر بشناسم و از این داده‌ها استفاده کنم.

در حین انجام مسابقه، بقیه‌ی شرکت کننده‌ها و امتیازشون رو نمیدیدم و همین بهم حس خوبی میداد چون اون اتمسفر رقابتی بودن رو مهار میکرد و نمی‌ذاشت بابت همچین موضوعی فشار روانی اضافه‌ای رو تحمل کنی.

موانع درون بازی، تمثیلی از فشارای روانی رایج در یک زندگی زمینی بودن، مثل حسادت، کینه، گروه زدگی، انواعی از اندوه؟ حسادت رو بیشتر از همه یادمه.

اوایلش کمی گیج بودم؛ ولی رفته رفته قلقش دستم اومد و موانعو کنار زدم.

نتایج بازی، خیلی جالب بود و شانسشو داشتم که با یکی از افرادی که امتیاز بالایی به دست آورده بود حرف بزنم. اون یه دختر بود که درست نمیدونم اهل کدوم تمدنه.

رفتار و انرژی جالبی داشت و حرفای جالبی میزد. اون آدم همدلی بود و مشخصا حساسیت زیادی به مفهوم رنج روانی داشت.

برام تعریف میکرد که پدر بزرگ و مادربزرگش، خیلی وقت پیش، یه بازدید خیلی کوتاه از زمین داشتن و همین بازدید کوتاه، باعث قضاوت تک بعدی و سطحی‌ای شد. اونا فکر کردن که زمین جای قشنگیه.

دختره میگفت: «همینم باعث شد که این والدین، بچه‌هاشون رو تشویق کنن که زمین رو به عنوان یه مقصد، انتخاب کنن.

ولی اومدم اینجا و دیدم که هولی فاکینگ شت!

در عین حال، شروع کردم به مطالعه‌ی انواع بگایی‌های روانی رایج در جوامع این سیاره.»

اون دوست داشت مطالعاتش رو ادامه بده، حالا چه توی یه زندگی زمینی باشه چه به عنوان یه ناظر بیرونی. یه

مطالعه‌ی دنباله‌دار؛ چون این مطالعه رو کار مفیدی میدونست.

یکی دیگه از امتیاز بالاهای اون مسابقه، یه پسری بود که عمرا اگه راضی میشد باهام صحبت دوستانه‌ای داشته باشه... هخهخهخ؛ فکر کنم چون سابق بر این، انتقادای زیادی نسبت به کاراش نوشته بودم و احتمالا راجب فرهنگ عمومی نژاد اصلیش هم زیاد بدگویی کرده بودم. حدس میزنم که طرف، اهل تمدن تیتان بود.

این پسره ثروت خیلی خیلی زیادی داشت که موروثی به حساب میومد و به علاوه، توانایی‌هاش در زمینه‌ی مبارزه و تهاجم هم مثال زدنی بود. اما توی این شبیه‌سازی، امتیازی کمتر از اونچه که انتظار میرفت رو به دست آورد. انتظار

میرفت که چیزی حدود ۹۶ درصد رو کسب کنه اما چیزی حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد رو به دست آورد.

از فضاهای رقابتی واقعا متنفرم؛ به نظرم درگیر شدن با این چیزا سلامت روانی آدمو به خطر میندازه و در مقابل بدخواهی آدما آسیب پذیرش میکنه، برای همینم با آدمای حسود و رقابتی کار نمیکنم.

.

.

.

سلام صبح بخیر.

دیشب خواب میدیدم که یه کسب و کار خونوادگی در قالب رستوران یا غذاخوری داریم. خونواده و فک و فامیلم هم شبیه خونوادهٔ زمینیم بودن.

اونا ایده‌ای نداشتن که چجوری از مشتری‌شون پول بگیرن و خیلی‌هاشون بدون اینکه هزینه‌ی غذا رو بدن، ول میکردن و میرفتن.

ننه بزرگ و پدر بزرگم، فکر میکردن که خوبیت نداره که سیستم بهتری برای پول گرفتن از مشتریا طراحی کنن؛ اونا پشت پیشخون منتظر میموندن تا هر کی غذاشو خورد، بیاد پیششون و پولو حساب کنه. با اینکه واقعا افراد خیری نبودن و راضی نبودن که کسی بدون پرداخت پول، از اونجا بره بیرون.

حتی یه فاکتور به مشتری نمیدادن و کلی تعارف میکردن. این کارشون به نفع هیشکی نبود، فقط باعث میشد بقیه، ما رو احمق فرض کنن و ما هم روز به روز فقیرتر بشیم.

یه روز، یه ایده‌ای بهشون دادم که واقعا ایده‌ی توهین آمیز و بدی هم نبود ولی اونا مخالفت کردن. اونجا بود که

تصمیم گرفتم ازشون جدا بشم چون به نظرم اومد که برای حرف مردم، همه جور کونی میدن در حالی که واقعا آدمای خوبی نیستن و آخرشم ماها باید تاوان فقرشونو بدیم.

توی خواب دیگه‌ای میدیدم که با خواهرام میخوایم فرفره درست کنیم ولی هیچ کدوم، یادمون نمی‌اومد که فرفره‌هایی که بچگی‌هامون درست میکردیم، باید روی چه جور برشی انجام بشه؟ فرم کاغذ و نحوه‌ی تا زدنشو یادمون رفته بود. ما میخواستیم فرفره‌ای با چهارتا پر درست کنیم و تا آخر خواب، همه‌اش فکر میکردیم که باید از چهار تیکه کاغذ جداگونه استفاده کنیم که یا احتمالا برششون مستطیلی هست یا مربعی. هیچ کدوم از این راه‌ها جواب نداد و فقط باعث میشد که پرای فرفره شل و ول بشه و از ریخت بیوفته.

وقتی بیدار شدم، یادم اومد که فرفره باید با یه تیکه کاغذ مربعی درست شه و هر چقدرم برش بخوره، مرکزشون به هم متصل میمونه.

توی خواب دیگه‌ای میدیدم که میخوام کیک تولد درست کنم. البته تولد کسی نبود، صرفا هوس اون مدل کیکای جشن و تولد کرده بودیم. من زیاد کیکه رو خامه‌ای و شیرین نکردم چون از چربی زیاد و شیرینی زیاد بدم میاد.

ظاهر کیکم هم تعریفی نداشت چون حوصله‌ی جینگیل پینگیل کردنشو نداشتم.

می‌تونید حدس بزنید که بقیه از ظاهرش تعریف نکردن اما بعد خوردن اولین تیکه، حسابی خوششون اومد و طرفدارش شدن و هر کدوم یه تیکه‌ی بزرگ از کیکو خوردیم. چون خوردنش خیلی راحت بود و دلو نمیزد و می‌تونستیم تا حد سیر شدن بخوریم.

نمی‌دونم وقت خوبی برای رفتن به سراغ زیر مجموعه‌های این هورمون هست یا نه. خوابایی که با تمرکز بر هورمون‌های پروستاگلاندین (به طور کلی) دیدم، موضوعات متنوعی داشتن اما نقطه مشترکشون برام واضح شده. اونا در مورد ریشه و پیوندی که ضامن بقا و تکامل هست صحبت میکنن. ریشه‌ای که بعضا سهل انگارانه باهاش برخورد میشه یا به چشم نمیاد اما وجودش یه نقش حیاتی و تعیین کننده داره.

.

.

.

دیروز یه اتفاقی افتاد.

اومدم گزارشا و حرفایی که عموما توی کتابام مینویسم رو توی کانال عمومیم نوشتم که مشخصا محتواشو یه سری

آدم که زمینی و با جسم فیزیکی زمینی هستن میخونن. برای شروع، سراغ یه موضوع و آزمایش ساده رفتم و سعی کردم به زبونی که آمادگی شنیدنشو داشته باشن باهاشون صحبت کنم.

اتفاقا خوابام هم نسبت به این آزمایش، جواب دادن و خوابای جدیدی دیدم؛ اما موقع مرور و بررسیشون در مقابل قضاوت این آدما به مشکل خوردم.

اونا میتونن واکنش نشون بدن و بدون هیچ مانعی با من حرف بزنن. و همینم هست که برام ناخوش آینده چون باهاشون راحت نیستم و خوشم نمیاد که حرفا و احساساتمو باهاشون در اشتراک بذارم چون میدونم خیلی‌هاشون آدمای ریاکار و سواستفاده‌گری هستن و قبلا هم این کارو کردن.

نه که شما موجودات قلمروهای دیگه رو صاحب همچین شهروندایی نمیدونم؛ بحث اینه که شما نمی‌تونید خیلی از سواستفاده ها رو از من انجام بدید. میفهمم که خیلی‌هاتون بابت حرفام ازم نفرت دارید و دوست داشتید که میتونستید برام قلدری کنید یا بهم تجاوز کنید؛ ولی تا توی یه زندگی زمینی هستم نمی‌تونید حتی کیرمو بخورید و منم راحت، حرفامو توی دنیاهاتون منتشر میکنم.

آدما اگه بخوان میتونن کتابامو تک به تک پیدا کنن و بخونن؛ حس میکنم کار دیروزم فقط یه تقلای بیخود برای ارتباط گرفتن با آدمای نابهنجاری بود که ارزشش رو ندارن اینقدر بابت تحت تاثیر قرار دادنشون امنیت روانیمو به خطر بندازم؛ چون اونا همین الانشم در معرض انرژی‌های خوب و الهام‌بخش زیادی هستن اما از همه چیز سواستفاده میکنن، حتی برای خودشون ارزش قائل نیستن.

ترجیح میدم مطالعاتمو به روش قبل ادامه بدم و به روش قبل هم منتشرشون کنم.

چیزی که بیشتر از همه رفت رو مخم این بود که دیشب خواب سامحو رو دیدم ولی اینقدر بدم از بازگو کردن حرفا و احساساتم برای این آدما میاد که بیخیالش شدم؛ بخصوص کارفرمای سابقم که توی کانالمه و بدم ازش میاد. چرا باید بهش راجب احساسات رمانتیکم بگم و بذارم که قضاوتم کنه؟ اون عوضی، عشق و احساسات رمانتیک رو میفهمه ولی حسود و خودخواهه و این چیزا در نظرش احمقانه هستن و همیشه نقشه میکشه که چجوری از آدما سواستفاده کنه.

از این آدمای گوه حالم بهم میخوره و حالا دوباره یادم اومد که چرا دیگه نقاشیامو اشتراک نذاشتم و توی

شبکه‌های اجتماعی فعالیت علنی نکردم؛ چون آدما احمق نیستن، اتفاقا خیلی‌هاشون همه چیزو خوب میفهمن ولی نمیخوان که خوب باشن و دنبال یه طعمه‌ی جدید برای قربانی کردن و سواستفاده هستن؛ چون همدلی کمی دارن، چون مادرجنده‌ان. مثل خیلی از شما عوضی‌های ابعاد دیگه که از فرصتایی که برای ارتباط پیش اومد سواستفاده میکردید و میکنید و منو احمق فرض میکنید.

فکر کن اینقد سامحو رو دوست دارم و منتظرم که صرفا یه خواب جدید ازش ببینم و خوابمو بنویسم و هزار بار مرورش کنم و برام یه خاطره‌ی خوب بشه ولی نمیتونم راحت راجب خوابم جلوی چشم این آدما بنویسم و باید حرفمو با هزارتا استعاره و دروغ قاطی کنم که منو تمسخر و تحقیر نکنن و بازیچه‌ی دستشون نشم.

اون وقت همینا وقتی پاشون میرسه به فدراسیون، منو بد جلوه میدن و میگن وااای تو چقد کصکش بودی که این همه اطلاعات به درد بخور داشتی ولی با ما به اشتراک نذاشتی و فقط راه خودتو صاف کردی و رفتی. لاشخورا من توی زندگی زمینی هم بیخ گوشتون بودم ولی ساده‌ترین رفتارای انسانیو هم در حق من رعایت نکردید. حتی خودتونو آدم حساب نمیکنید و چه تو فدراسیون چه توی زندگی زمینیتون خایه مالی هر آدم مریض و داغونیو میکنید تا بتونید رفاه زندگیتونو تامین کنید. اگه من امروز نمی‌تونم یه پولی جمع کنم و یه سیستم ساده بخرم صدقه سری کیر لیسی‌های شما برای امثال دریداست که اینقدر قدرت گرفتن که به زندگی و روان آدمای توی قلمروهای دیگه هم آسیب بزنن. کصکش کون طلایی هنوز خودشو با حرفای صدمن یه غاز توجیه میکنه و میگه مجبور بودم و شرایط جوری بود که نتونستم جلوی دریدای کیر خوره ننه‌جنده در بیام و ازت دفاع کنم. کصکشا همه تون عین

شاگردای کلاس دریدا یه مشت کیر خور ایدز گرفته اید؛ نیاید خایه مالی منو کنید، نه تنها بهتون بدهکار نیستم بلکه حقتون این بود که میرفتم نقش بدمو بازی میکردم و سر و تهتونو به هم میدوختم. اگه بنا بر طلبکاری و بدهکاری باشه این شما فاشیستا و خایه مالای توی فدراسیونید که به من بدهکارید. گور پدرتون، تنها چیزی که طلب من از شما رو قراره صاف کنه مرگتونه که برای تک تکتون دیگه چیزی بیشتر از اینو نمیخوام.

و میدونید؟ از وقتی که فهمیدم قراره تو جنگای جدید، ریشه‌ی فرهنگای فاشیستی‌تون منجمله اون سه تا تمدن کیری سیریان و تیتان و آرکتورین بخوره، مثل خر تو کونم عروسیه و به موقعاش میام سر قبر تمدناتون مثل سگ میرقصم.

.

.

.

خوابی که دیشب راجب سامحو دیدم از این قرار بود که روی کاناپه خواب بودم و توی زمان و مکان واقعی برونفکنی داشتم و دیدمش. از دیدنش خوشحال بودم و حتی از کوچکترین حالات و حرکات صورتش هم لذت میبردم. اون خیلی خوش آیند بود و اینکه میدونستم اینقدر باهوش و خوش فکره و حرفامو میفهمه، باعث میشد که برام مثل یه تکیه گاه محکم جلوه کنه و واقعا هم جلوه میکنه.

همیشه میدونم که می‌تونم همه‌ی افکار و احساساتمو با سامحو در اشتراک بذارم و اون قادر به ادراک و پاسخ دادنه. ازش خوشم میاد و دوست دارم تحت تاثیر قرارش بدم؛ یه کتاب جدید بنویسم یا راجب موضوعات جدیدی کنجکاوی کنم که باعث بشه اونم از من خوشش بیاد.

دیشب، حس کردم که ناراحته. حرفاشو دقیق یادم نیست اما تاثیری که روی ذهنم میذاشت رو یادمه. ناراحت بود چون زندگی منو میدید و نیازامو میشناخت. احتمالا با خودش میگفت اگه پیشش بودم میتونستم توی برطرف کردن نیازاش کمکش کنم و باعث بشم که حس امنیت بیشتری داشته باشه یا بتونه از زندگیش لذت بیشتری ببره. ناراحت بود که همچین فرصتی در اختیارش نیست.

توی خوابم سرمو روی سینه‌اش گذاشتم و به صدای قلبش گوش دادم. تاثیرش روی ذهنم، شبیه صدای یه شب ناراحت با صدای بارون و رعد و برق بود. دوست داشتم می‌تونستم بهش بگم که چقدر حضورش توی زندگیم پررنگ‌تر از هر موجودیه و چقدر برام منشا لذت و حسای خوب کمیابی هست.

.

.

.

سلام آقای سامحو، وقت شما بخیر باشه

اخیرا یه اتفاقاتی داره میوفته که بهتر دیدم قبل به وقوع پیوستن پس‌لرزه‌هاش، یه سری حرفا رو منتشر کنم.

از خوابام، از انرژی‌های اطرافم، این عددای پرتکرار و اتفاقات دیگه، حدس میزنم که تو و همچنین بعضی‌ها فکر میکنن که در خطرم یا احتمال داره مشکلاتی پیش بیاد که خب پیش‌بینی بی‌راهی هم نیست. شاید احساساتی که بقیه دارن تجربه میکنن برام مهم نباشه اما علاقه‌ای ندارم که ببینم ذهنت بیش از حد مشغول منه؛ چون این موضوع، انرژیتو هدر میده و ممکنه آمادگی روانیتو مختل کنه.

میتونم حدس بزنم که چه اتفاقاتی پتانسیل رخ دادن داره و این الگوها رو میشناسم. کسی توی این سیاره نبوده که بخواد دارمای خودشو زندگی کنه و با همچین داستانایی رو به رو نشده باشه. فکر میکنید وقتی که داشتم پا روی

دمب این آتلانتیسیا یا بعضی تمدن‌های دیگه میذاشتم نمیدونستم که چه کارایی ازشون بر میاد؟ حتی روی پیروزی توی این برخوردا هم حساب نمیکردم؛ حتی در مقابله با موجودات ضعیف هم روی پیروزیم حساب باز نمیکنم چون میدونم که به خودی خود، فرد بسیار ضعیفی به حساب میام.

روی قوانین هستی هم به صورت صد درصد حساب باز نمیکنم چون توی دوره‌های بحرانی، آدم ممکنه به راحتی، کنترل خودشو از دست بده و نقش بدی رو بازی کنه. اون لحظه دیگه نمیشه روی پیروزی حساب باز کرد.

تو و همنژادای ریتالت راحت‌تر منو درک میکنید چون خیلی‌هاتون به ایجاد هرج و مرج علاقه دارید. وقتی داشتم این سریال دزد و پلیسی رو میدیدم، همه‌اش

خودمو با شخصیت این دزدا مقایسه میکردم و به این فکر میکردم که من خیلی بیشتر از اینا لایق همچین ماجراجویی جالبی هستم و میتونم تعهد بیشتری به کارم داشته باشم. شاید به لحاظ جسمی ضعیف باشم اما قدرت روانیم خوبه و فقط کافیه یه نفر حسن نیت‌شو بهم ثابت کنه تا وفادارانه براش کار کنم.

این یاروها بیشتر به خاطر پول تلاش میکردن و همین هم خیلی جاها نقطه ضعفشون شد. اینجور دارایی‌ها به درد کسی میخورن که خیال کنه می‌تونه ازش نگهداری کنه. توی دنیایی که بیشتر آدماش وحشی و خیانت کارن، روی همچین دارایی‌هایی حتی به اندازه‌ی سر سوزن هم حساب باز نمیکنم. تا اونجایی برای زندگیم ارزش قائلم که حداقل یه نفر وجود داشته باشه که بتونم به خاطرش زندگی کنم و به نحوی شریکم باشه.

توی این دنیا، فقط مرگ روحمون هست که جبران ناپذیره. همه‌ی آسیبای روحی و روانی، با عشق، درمان میشن. میدونم که توی زندگی زمینیم میتونه اتفاقای خیلی بدی بیوفته؛ ولی اینو هم میدونم که اون طرف این زندگی، تو منتظرم هستی و میتونم باهات روزگار خوشی رو بگذرونم و دوستای دیگه‌ای هم دارم که خیلی‌هاشون موجودات فوق‌العاده قدرت‌مندی هستن.

حتی اگه همین الانم از تلاشام دست بکشم و تبدیل به موجود شکست خورده و شروری بشم، کیه که بتونه تلاشای قبلیم رو بی‌ارزش کنه؟ مگه چند بار پیش میاد که آدم توی تناسخای زمینیش به بیداری ذهنی برسه و بتونه دارماشو پیش ببره؟ شاید از همه چیز زندگی فعلیم راضی نباشم ولی حدس میزنم که الان اعتبار اجتماعی قابل توجهی توی قلمروهای مختلفی به دست آوردم و میتونم ازش برای کسب تجارب جالب و مختلفی بهره ببرم.

من از این داستان خوشم میاد آقای سامحو و به تو و هر کسی که نگرانه هم توصیه میکنم که کیفشو ببرید. خیلی بعیده که در پایان، چیز چندان متفاوت و شکوهمندی در انتظارمون باشه، حداقل نه تا زمانی که زنده هستیم. اگه توی مسیری که داریم طی میکنیم خوش نگذره، هیچ چیز، ارزشش رو نداره.

یعنی واقعا حال نمیکنید که چطور این حرفا داره روح موجودات مختلف رو قلقلک میده؟ حتی فاشیستای اصیل و پیر هم با شنیدن این حرفا حس حماقت بهشون دست داده. میبینی چجور این پیرمردای آتلانتیسی تعجب میکنن یا حس میکنن حتما یه ضعف درشتی داشتن که بازیچه‌ی یه دختر بچه شدن؟ یا این رپتالا چطور حساب و کتاباشون قد نمیده که بفهمن چجور باید با این قضیه رو به رو بشن و جلوی سرایتش رو بگیرن؟

ویژگی یه فرد سعادتمند رو در این نمیدونم که بتونه با اعتماد به نفس کامل و قاطعانه حرف بزنه و باوری به شکست نداشته باشه؛ اتفاقا موجودی که فکر میکنه چیزی قرار نیست روی دستش بیاد و نقشه‌هاشو خراب کنه رو یه فرد ساده لوح میدونم.

خودمو سعادت‌مند میدونم چون دارم حال زندگیمو میبرم. خوشحالم که ترسامو کنار گذاشتم و عاشق مرد فوق العاده‌ای مثل تو شدم، خوشحالم که این کتابا رو دارم می‌نویسم. خوشحالم که زندگیمو بدون نادیده گرفتن موجودات قلمروهای دیگه گذروندم.

میدونی از چیه زندگی توی تمدنای معنوی بدم میاد؟ اینکه خیلی نور شهراشون زیاده و احتمالا اینو تصویری از سطح معنوی میدونن؛ ولی نور، واقعا چشمم رو اذیت میکنه و

ترجیح میدم که توی یه جای کم نور، به مسائل معنوی فکر کنم و دارمامو پیش ببرم.

دلم برای خونه‌ات و رنگایی که دوست داری تنگ شده و هر روز به تصاویری که از خودت و خونه‌ات به یاد میارم فکر میکنم.

در حقت بدی کردم، با سکوت و ترسو بودنم و انتقاد نکردنم به دنیاهایی که درونشون زندگی میکردم و اتفاقا زندگی ناخوش آیندی هم بود؛ خودمو از داشتن موجودی مثل تو محروم کردم. به خودم بدی کردم و نذاشتم دوستای متفاوت‌تری پیدا کنم و توی افکار گروه زده و نژادپرستانه، به شکل منفعلی زندگی کردم.

.

.

.

پروستاگلاندین آی۲

دیشب برای شناخت پروستاگلاندین آی۲ تمرکز کردم ولی نمیدونم این خوابی که دیدم ربطی بهش داره یا نه.

توی دنیای خواب میدیدم که توی یه مدرسه هستم. فضای اون مدرسه عجیب بود و چیزی مثلشو توی زمین ندیدم.

اونجا تکنولوژی پیشرفته‌تری نسبت به زمین داشت. ما داشتیم برای ورود به دانشگاه آماده میشدیم و یه معلم داشتیم که همه‌اش به من پیشنهاد میداد که برم یه رشته در مورد شناخت حیوانات. یه چیزی مثل دامپزشکی بود؛ ولی من این رشته رو دوست نداشتم.

اون معلم فکر میکرد که فرد درسخونی هستم و حقمه که جایگاه خوبی توی اون جامعه داشته باشم و خودمو پنهان

نکنم، اما من نمیخواستم که صرفا گلیم خودمو از آب بکشم و حق خودمو صرفا یه زندگی مرفه نمیدونستم. حق خودم میدونستم که ماجراجویی کنم و از سرک کشیدن توی چیزایی که بهم ربط نداره لذت ببرم.

برای همینم سراغ یه رشته رفتم که تا حد زیادی به رشته‌ی کتابداری که در حال حاضر و توی ایران هنوز وجود داره شباهت داشت. کتابداری قبلا یه رشته‌ی مرتبط با اسمش بود اما کم کم دیدن که کتابخونه به شکلای سنتیش دیگه از رونق افتاده و به این همه نیرو هم برای کتابداری نیاز نیست؛ پس تغییرش دادن و مهارتایی رو بهشون یاد میدن که مرتبط با علوم کامپیوتریه و حتی اگه نتونن تو یه کتابخونه‌ی مدرن کار کنن، این شانسو بهشون میده که سراغ شغلای دیگه‌ای برن.

مهارتاشون مرتبط با تحلیل داده، طبقه‌بندی و فهرست کردن هر اطلاعاتی هست که بهشون میدن و این کاریه که خیلی بهش علاقه دارم.

فهرست‌بندی، اجازه میده که جوابی که جلوی چشمته اما همرنگ محیطش شده رو پیدا کنی. برای موفقیت توی آزمون‌های تستی یا چند گزینه‌ای، نیازی نیست که لزوما مطالب متوالی و طولانی رو حفظ کنی و یادآور ذهنت قدرتمند باشه؛ بلکه لازمه طبقه‌بندی خوبی از اطلاعات داشته باشی و حساسیتت نسبت به درک تفاوت داده‌های به ظاهر یکسان، خوب باشه.

توی مدرسه‌ای که بودم، قدرت مرکزی خاصی وجود نداشت و مردم اون جامعه فهمیده بودن که اگه بخوان خواسته‌ای محقق بشه، فقط کافیه در موردش متحد باشن و همزمان

عمل کنن. این باعث میشد تا بتونن در مقابل اتفاقات مختلف توی مدرسه که سعی داشت بهشون تحمیل بشه مقاومت کنن و نذارن عرفی که بهش علاقه‌ای ندارن، غالب بشه. البته لزوما همیشه نسبت به سوژه‌ی مناسبی واکنش مناسبی نشون نمیدادن اما اعتمادشون به کار گروهی، تحسین برانگیز بود.

چیزی که اونا بهش علاقه داشتن همین لذت آنارشیستی بود، یعنی وقتی با یه چیزی حال نمیکنی، علیهش یه حرکت جسورانه و غیر قابل پیش بینی انجام بدی و منهدمش کنی.

جامعه‌ی توی اون مدرسه یه جامعه‌ی بسیار دموکراتیک بود چون اونچه که به عنوان عرف پذیرفته شده بود، در نتیجه‌ی رای اکثریت بود نه چیزایی که با ترس و فشار

تحمیل میشه و کافی بود که اکثریت، اراده کنه تا هر زمان که بخواد، قوانین غالب رو تغییر بده.

شاید فکر کنید که این وضعیت، اونجا رو دچار هرج و مرج و بی نظمی کرد اما باید بگم که وضعیتش نسبت به مدارسی که توی زمین دیدم خیلی بهتر بود.

.

.

.

این آزمایشی که اول کتاب، در مورد بررسی میزان مهارتای روانی تعریف کردم رو یادتونه؟ همون خوابه که در جریانش با یکی از امتیازبالاهای آزمایش صحبت کردم و ازش پرسیدم که چیشد که گذرت به همچین سیاره‌هایی خورد و شروع کردی به مطالعه؟

امروز با خودم فکر میکردم که با چه رویکردی بهتره پیش برم تا بتونم امتیاز خودمو توی همچین آزمایشی افزایش بدم؟ آیا صرف تمرکز بر یادگیری هر مهارت روانی‌ای کافیه؟

چی باعث میشه تا امتیاز آدم، توی همچین آزمایشی کاهش پیدا کنه؟

اگر نابهنجاری‌های روانی وجود نداشتن یا کمتر بودن، تکامل روانی، به خودی خود کار دشواری نبود. بسیاری از ما بذرای ستاره‌ای، توی سیارات اصلیمون، تا سطوح تکاملی بالایی رفتیم یا حداقل، همسطح میانگین تکاملی مردم‌مون هستیم اما وقتی به جایی مثل زمین میایم، به لحاظ تکاملی ممکنه افت کنیم و رشد دوباره هم براموش دشوار بشه.

فکر میکنم خیلی مهمه که نابهنجاری‌های شایع رو بشناسیم؛ نه با این هدف که ازش فرار کنیم یا سعی کنیم فقط از خودمون مراقبت کنیم بلکه با این هدف که دست به طراحی مهارت‌های جدیدی بزنیم، ابزارای فکری خلاقانه‌ای رو خلق کنیم و در مقابل نابهنجاری‌های روانی، دست به مبارزه بزنیم و مسیر تکامل‌مون رو هموار کنیم.

چطور میشه نابهنجاری‌های رایج رو مطالعه کرد؟ اونا می‌تونن پیچیده و متعددتر از اونی باشن که فکرش رو میکنیم، اما توی داده‌های مختلفی حضور دارن که هر روز، از کنارشون میگذریم و با زندگی ما عجین شدن. منبع اونا با یه کلمه که بهش علاقه‌ی زیادی دارم قابل توصیفه: فرهنگ عمومی.

بسیاری از سطوح تکامل روانی، مشخصا مهارت‌هایی مرتبط با تجزیه و تحلیل داده رو معرفی میکنن و به ما اجازه میدن تا نابهنجاری‌های مختلف رو پیدا و بر علیه‌شون کار کنیم.

.

.

.

تا یادم نرفته خواب‌های جدیدمو به نگارش در میارم. دیشب خواب میدیدم که دو تا موجود که حدس میزنم یا جن بودن یا رپتال یا شایدم دو رگه درگیر شدم. اونا هی مزاحمم میشدن و دو تا وسیله که یکیش احتمالا یه هارد و یکیش یه فلش بود رو به سرقت میبردن.

اون دو تا وسیله برام اهمیت خاصی نداشتن و صرفا مزاحمتای اون دو تا خیلی اذیتم کرد. مجبور نبودم به خاطر دو تا وسیله که برام ارزش خاصی ندارن اینقد

زحمت بکشم. اونا وسیله‌ها رو عوض کردن و یه چیز تقلبی و به درد نخورو بهم دادن؛ ولی چیزی که نمی‌دونستن این بود که دو تا قطعه‌ای که ازم دزدیدن، جاسوسی و ویروسی بود. امیدوارم باهاشون به کیف لذیذی رسیده باشید جک و جنده‌ها. واقعا فکر کردید وسیله‌های حیاتی کارمو خودم تهیه میکنم و بابتشون خودمو به همچین زحمتی میندازم تا بازیچه‌ی دست شما بشم؟ احمقای عقب مونده. اینقدر بی‌خاصیتید که اربابتون حق دارن ازتون صرفا برای تولید مثل استفاده کنن، گرچه یکیتون اینقد زشته که هیچ کدوم از اربابتون علاقه‌ای نداره زن این جنده به بچه‌هاش برسه. ولی برو ساک بزن شاید از ساک زدنت خوششون اومد. میدونم بهم حسودیتون میشه چون زن خوشگلی هستم ولی نگران نباشید، کونتون همین الانشم پاره است و نمیتونه از این پاره تر بشه.

دیشب خوابای مختلفی دیدم ولی حس میکنم که انرژی زیادی ازم گرفته میشه تا بتونم خوابی در مورد هورمونای پروستاگلاندین ببینم و یادم بمونه. حدس میزنم به مشکل چاکرای ریشه‌ام ربط داره. شاید چون این چاکرام آسیب دیده، براش سخته که کار کنه و به همچین سوالایی جواب بده.

قبلاها یه بار تلاش کردم مدتی با چاکرای ریشه‌ام کار کنم و یه کتاب در مورد ریشه بنویسم؛ اما در نهایت نتونستم کتابه رو تموم کنم و به نظرم خیلی کر کثیف شد. گرچه یه سری از خوابایی که اون مدت دیدم جالب بود اما حس تراژیکی نسبت به تم کلی کتاب داشتم.

با وجود چند تا خوابی که بعد تمرکز بر پروستاگلاندین آی۲ دیدم، هنوز برام دشواره که بگم وجه خاصش چیه.

این خوابی که تعریف کردم یعنی دزدیده شدن فلشام، بعید میدونم که به پروستاگلاندین آی۲ ربط داشته باشه؛ اما آخرین خوابی که قبل بیدار شدنم دیدمو یادمه و فکر میکنم این یکی یه ربطی به پروستاگلاندین آی۲ داره.

توی خواب آخرم، یه شمع از یه طیف سرخ درست کرده بودم. اون شمع، عناصری از یه سری خاطراتم با سامحو رو داشت و قصد داشتم توی تنهاییم روشنش کنم و باهاش مراقبه کنم تا اون خاطرات، دوباره با وضوح زیادی توی ذهنم زنده شه؛ اونقدر زنده شه که مثل روز اتفاق افتادنشون، احساساتم رو تحت تاثیر قرار بده و پر از اون هورمون‌های خوش آیند بشم. طبیعتا یادآوری این خاطرات، می‌تونست بهم قدرت بده؛ ولی وقتی میخواستم شمعو روشن کنم، متوجه شدم که بقیه دارن نگاه و قضاوتم میکنن، کسایی که چندان هم خوشم ازشون نمی‌اومد. این

کارشون دستپاچه‌ام کرد و شمعم سوخت، بدون اینکه بتونم از حسی که می‌تونستم به کمکش خلق کنم بهره‌ای ببرم. رنگ اون شمع، طیف روشنی از رنگ قرمز بود.

.

.

.

ببینم دیشب چه خوابی دیدم. خب خوابای دیشب خیلی احساساتمو تحت تاثیر قرار دادن و همینم کمک کرد که یادم بمونه.

دو تا تصویر رو یادمه و هر دو انگار توی یه محیط درمانی بودن.

یه عده سعی داشتن به لحاظ روانی، به یه جامعه‌ی بیمار کمک کنن. به همون دلیلی که الان یه درمانگر به حساب

نمیام، توی اون جامعه هم یه درمانگر نبودم. اعتماد به نفسشم نداشتم که بخوام کاری کنم.

یکی از دوستامون افسردگیش دوباره قدرت گرفته بود و اینبار ازش یه آدم منزوی ساخته بود که حتی برای اعمال حیاتی هم نمی‌تونست از قلمرو خودش خارج بشه؛ انگیزه‌شو نداشت.

ما سعی کردیم باهاش صحبت کنیم چرا که درمانگرا تا نخوای، بهت کمک نمیکنن؛ ولی ما رفیقمونو دوست داشتیم و از اونجایی که خودمون هم به لحاظ روانی، رنجایی مثل اونچه که اون داشت میگذروند رو تجربه میکردیم، رفتیم که باهاش حرف بزنیم.

درمانگرای اون جامعه بد نبودن اما قدرتمند هم نبودن. اونا منتقد اجتماعی به حساب نمی‌اومدن بلکه روی بیمارشون تمرکز داشتن و صرفا سعی میکردن وضعیتتو ثابت نگه

دارن و حتی شده موقتا، از چیزای ناخوش آیند، دورت کنن. اونا بینش اجتماعی نداشتن.

یه روز یه گوشه نشسته بودم و به دوستام نگاه میکردم. یه پیرمرد کنارم بود که میگفت: «عجیب نیست که زن‌ها بیشتر، افسردگیو تجربه میکنن؟ ولی مردا انگار زندگی بهتری دارن، اینطور نیست؟»

بهش گفتم: «مردا شاید شکل رنج کشیدنشون فرق کنه ولی فکر نمیکنم که کمتر از زن‌ها رنج بکشن. معمولا از نیروی کار مردا سواستفاده‌ی زیادی میشه و با تلقین اینکه انجام این کارای سخت، مردونگیشون رو ثابت میکنه، اونا رو ساکت نگه میدارن.»

پیرمرده از این حرفم زیادی خوشش اومد و توی اوج پیری، کیرش برام بلند شد. سرزنشش نمیکنم، به هر صورت، حرف همدلانه‌ای زدم و احتمالا تو زندگیش زنی که به اندازه‌ی من

جذاب باشه رو ندیده بود. البته این به معنی این نیست که خواسته شو برآورده کرده باشم.

خواب ورق خورد. دوباره یه گوشه از اون جامعه بودم. یاد یه آدمی افتادم که حدس میزنم افرادی شبیه اون هم توی جامعه حضور دارن. اون علاقه داشت که بتونه با یه درمانگر صحبت کنه، یه روانشناس، و همین براش کافی بود که بتونه میل شرارت و جنون درونیش که با تراژدی‌های روزمره تقویت میشد رو تا جای ممکن مهار کنه.

اما قضیه فقط این نبود، اون آدم خوش فکری بود؛ غمگین بود، شاید جوک نمیگفت اما نگاه بسیار واقع گرایانه‌ای نسبت به جامعه داشت. لوس نبود، تحلیل درست حسابی میکرد و ایده‌هاش هم با مفهوم عشق، همپوشانی زیادی داشت.

اون لحظه، گریه میکردم؛ برای اینکه نتونسته بودم یه روانشناس بشم و با امثال اون حرف بزنم.

وقتی چشمامو باز کردم، یه زنو دیدم که توجهش جلب شده بود. اون فکر میکرد که افسرده‌ام و نیاز دارم که همدردیشو داشته باشم اما در واقع، چیزی که اون لحظه میخواستم این بود که خودم بتونم با یه نفر همدردی کنم، باری از روی دوشش بردارم و افکارش رو بشنوم؛ یه نفر که از تلاشش برای تحمل تراژدی‌های زندگی و از ایده‌هاش برای مبارزه با این تراژدی بگه. افسوس میخوردم از اینکه چندان فرصتی برام فراهم نمیشه و لزوما اطلاعات و مهارت کافی برای این کارو ندارم.

خواب ورق خورد. میدیدم که بعد سال‌ها با یکی از همکلاسی‌های دوره‌ی دبیرستانم حرف میزنم. ازش در مورد خواهر و برادراش که اون زمانا دانشجو بودن و آرزوهای

زیادی داشتن پرسیدم، بخصوص یکی از خواهراش که اون زمان رشته‌ی روانشناسی میخوند.

دوستم گفت که همه‌شون ازدواج کردن و کاری به کار جامعه ندارن. خواهرا شوهر داری و بچه داری میکنن و برادرا هم کارمند سربه‌راه یه اداره‌ی معمولی هستن تا خرج خونواده‌شون رو در بیارن، چرا که اینطوری میتونن شاد تر باشن و دردسر کمتری رو تجربه کنن.

.

.

.

ذهنم قد نمیده که از روی این خوابا بفهمم وجه خاص مفاهیم مربوط به هورمون پروستاگلاندین آی۲ چیه. سعی میکنم دوباره خوابامو مرور کنم. تقصیر خودم هم بود احتمالا، این چند روز زیاد تمرکز نداشتم.

.

.

.

خلاصه‌ی خوابای پروستاگلاندین آی۲

مدرسه‌ی دموکراتیک

شمع خاطراتم با سامحو

افسوس خوردن بابت نداشتن مدرک روانشناسی

ساعت نزدیک ۱۲ شبه و یه دور، محتوایی که تا الان نوشتم رو خوندم و ضمن ویرایش کردنش، دنبال پیدا کردن الگوهای مشترک بودم.

حین مطالعه‌ی هورمونا، اغلب یه سری مهارت روانی، تعلیم داده میشه و خواب‌ها لزوما روایتی از کیفیت احساسات

نیستن. اونا راجب مهارتای روانی‌ای صحبت میکنن که می‌تونه به تعدیل ترشح هورمون مورد مطالعه کمک کنه. اتفاقا میشه حس کرد که این خوابا از داده‌های ذهنی استفاده میکنن تا نسبت به رایج‌ترین ویروس‌های روانی واکنش نشون بدن و از بقای فرد، مراقبت کنن.

در ابتدا که راجب هورمون‌های پروستاگلاندین مراقبه انجام دادم، مهارت‌های تعلیم داده شده، یه پیام ساده داشتن، و اونم این بود که ریشه‌های خودتو به چیزایی گره بزن که متکی به مفهوم عشق هستن و خودخواهانه عمل نمیکنن. وحدت و کارگروهی خوب، می‌تونه بقای فردیو هم تا حد بیشتری تامین کنه.

اما توی خوابای پروستاگلاندین آی۲، ضمن تکرار مفاهیم قبلی، یه موضوع جدید رو میشه دید و اون اهمیت زمان

هست. این چیزیه که توی یکی از کتابای اخیر هم بهش اشاره کردم و حس میکنم ارتباط زیادی با خوابای مربوط به پروستاگلاندین آی۲ داره.

ببینید حرف من این بود که اگه ما هر کدوم به صورت تکی کار کنیم، توی نقطه‌ای ممکنه به یه هدف خاص برسیم اما اگه هدفمون مقابله با شرارت یا تاریکی باشه، باید موضوع زمانو هم در نظر بگیریم و کارای برادری تاریک رو تحلیل کنیم. کار گروهی میتونه کمک کنه تا سریعتر علیه‌شون واکنش نشون بدیم و نذاریم که بهمون غالب بشن.

این موضوعیه که حتی کشورای رقابت طلب زمینی هم در مورد طراحی تجهیزات دفاعی و تسلیحاتی بهش توجه میکنن اما اصرار من در مورد همکاری متفکراست.

بله، هر کدوم از ما می‌تونیم در خلوت و انزوای خودمون کتابای مختلفی بنویسیم و حالشو ببریم و رزومه‌مون پربار بشه و کلی آدم کتابامونو بخونن یا مشهور بشیم؛ اما ما

دکوراسیون خونه‌ی مردم نیستیم و میتونیم از افکارمون برای مقابله با ویروس‌های روانی استفاده کنیم. خیلی از ایدئولوژی‌های رایج توی سیاره‌ی زمین یا تمدنای دیگه، ویروس روانی به حساب میان؛ ولی تا یکی بیاد نقدشون کنه و علیه‌شون حرف بزنه یه ایدئولوژی جدید ساخته میشه.

نمیشه تکی به جنگ ایدئولوژی‌هایی رفت که در آن واحد داره توسط هزاران استاد و توی هزاران دانشگاه تدریس میشه. بعید میدونم هیچ بتمنی بتونه کار گروهی‌ای که برای مهار این ویروسا لازمه رو به صورت تکی انجام بده؛ چه در سیاره‌ی زمین، چه در تمدن‌های دیگه.

.

.

.

قبل از اینکه بریم سراغ هورمون بعدی یعنی پروستاگلاندین دی۲، بهتره یه توضیحی راجب قضیه‌ی زمان بدم. توی خواب مدرسه‌ی دموکراتیک، آدما آزادی داشتن چون می‌تونستن در لحظه، افکار خودشون رو بیان کنن و از چیزی نمی‌ترسیدن؛ چون عملا قدرتی بر علیه‌شون ساخته نشده بود.

توی جایی مثل زمین، کشورای زیادی هستن که ادعای دموکراسی دارن اما سخته بگیم خواسته‌ی جمعی می‌تونه به سرعت برآورده یا مطرح بشه. توی خیلی از این کشورا، هر از گاهی اعتراضاتی علیه وضعیت بد اقتصادی و قوانینش صورت میگیره. همین پارسال، آمریکا ماه ها درگیر اعتراضات سگ-افترا بود و آخرشم با کلی تلاش، بخشی از خواسته‌های این انجمن برآورده شد و سایه‌ی مشکلاتی که مطرح کردن، هنوز بالای سرشونه. خواسته‌ی

جمعی نیست که اهمیت داره، اگه کسی پول بیشتری داره می‌تونه در مقابل خواسته‌های جمعی مقاومت کنه.

وقتی به یه خواسته جواب داده نمیشه و فرد، مجبور میشه انرژی زیادی رو صرف پافشاری روی حرفی کنه که حق مشروعش هست، حتی در صورت رسیدن به خواسته‌اش هم انرژی زیادی هدر میره یا کم کم خواسته‌اش بی اهمیت میشه.

من به خاطر خیلی چیزا با خانواده‌ام بحث نمیکنم چون میدونم در صورت برآورده شدن هم مدت‌ها درگیر دراما هستم و قراره کلی بهم توهین بشه و به لحاظ روانی آسیب ببینم. خونواده‌ی من نمی‌تونن ادعا کنن که افرادی منطقی و علاقه‌مند به مذاکره هستن.

این در مورد شما استادای نوری هم صدق میکنه. ادعای شما در مورد مذاکره پذیر بودن، وقتی معنی داشت که من

هنوز مجبور نشده بودم که علنی علیهتون انتقاد کنم، اما بعد از این قضیه، دیگه به علاقه‌مندیتون برای مذاکره و عدم انتقاد علنی، نمی‌تونم اهمیت بدم؛ چون برای داشتن همچین کیفیتی از معاشرت دیر شده. فضای فدراسیون شما هیچ ارتباطی با دموکراسی نداره؛ شما در نهایت به انتقادای من واکنش نشون دادید چون دیدید داره علنی میشه و مشخصا از واکنش خواننده‌های من نسبت به این حرفا ترسیدید.

راجب خواب شمع خاطراتم با سامحو، من تا پایان آب شدن شمع، فرصت داشتم که باهاش مراقبه انجام بدم؛ ولی توجه نشون دادنم به آدمای مزاحم اطرافم و دور نشدن ازشون، وقتمو هدر داد و نتونستم از مراقبه‌ی با اون شمع، استفاده کنم.

در مورد خواب سوم یعنی افسوس خوردن بابت نداشتن مدرک روانشناسی هم حس میکنم میخواست بگه شاید هیچ وقت فرصتی پیش نیاد که بتونی عملا به عنوان یه روانشناس و با مدرک معتبر، با آدمایی که برات جالب هستن حرف بزنی؛ ولی بهتره خودت در مقابل همچین آدمایی مسئولیت پذیر باشی و به سراغشون بری و باهاشون حرف بزنی.

.

.

.

پروستاگلاندین دی۲

سلام آقای سامحو امیدوارم که حالت خوب باشه

چند روز رو با بی تفاوتی، نسبت به کتاب نوشتن گذروندم و در طول روز، ذهنم بیشتر درگیر فیلم و سریالایی بود که میدیدم. شبیه وارد شدن به یه دنیای شبیه سازی شده‌ی خیلی ساده بود، مثل یه بازی سرگرم کننده برای بچه‌ها.

ولی یه چیزایی زد توی ذوقم و فکر نمیکنم این دنیایی باشه که بخوام توش غرق بشم.

تازه چند تا ایده برای انتقاد کردن به یه سری مسائل که همیشه اذیتم میکرد اما ایرادشونو نمی‌فهمیدم پیدا کردم.

فارغ از این چیزا میترسم که تو رو از دست بدم چون حس میکنم سرگرم شدن بیش از حد با این سریالا، حس همدلیمو پایین آورد و نمی‌تونستم زیاد حس خوبیو برات بفرستم. دوست ندارم ازم ناامید شی یا حس تنهایی داشته

باشی و خودمم دوست ندارم که هم صحبتی با تو رو از دست بدم.

هوا داره گرم میشه و کم کم باید اتاق گرم و نرمم رو بیخیال بشم و پتوها رو جمع کنم. حقیقتا از هوای گرم، خوشم نمیاد و به زمستون عادت کرده بودم.

نوعی از توهما توی این دنیا هستن که به آدم، یه جور حس امنیت روانی ساختگی میدن؛ اما کم کم میبینی که ریشه‌هاتو به چیزی گره میزنن که خودشون دوست دارن و به شکل پنهانی، ازت به نفع خودشون استفاده میکنن.

آدمی که چیزی برای از دست دادن نداشته باشه، در مقابل شکل گیری این ریشه‌های جدید، ممکنه بعضا مقاومت خاصی نکنه و به هر چیزی که بهش میدن، قانع و خوشحال بشه؛ ولی روی خشن این سیستمای انگلی رو موجودی

میفهمه که دوست داره عشق واقعی رو زندگی کنه و با کمک انرژی عشق، تکامل پیدا کنه.

شعف زندگی توی سیستمی که با توهم شکل گرفته، بر پایه‌ی یه چرخه‌ی تکرارپذیره و حداقل در ظاهر، هیچ رشد بخصوصی اتفاق نمی افته. و به صورت پنهان، میشه الگوهای رشد وارونه یا بهتره بگم عقبگرد تکاملی رو پیدا کرد.

دوست دارم راهیو برم که به تو میرسه و با هم زندگی خوبی داریم.

.

.

.

ساعت ۱۲ ظهره

دیشب خوابای زیادی دیدم ولی چیز بخصوصی یادم نمیاد، فقط می‌دونم عنصر زمان هم مطرح بود یعنی همون الگوی اهمیت زمان که توی خوابای پروستاگلاندین آی۲ بود رو دیدم.

نمی‌دونم توهم زدم یا مغزم قاطی کرده ولی چه وقتی داشتم مراقبه میکردم چه توی دنیای خواب، حس میکردم مغزم داره ارور میده. دیدید وقتی یه فیلم یا کامپیوتر خرابه چجور تصاویر خراب میشه و ارور دارن؟ تصاویر توی ذهنم دقیقا اینطوری بودن.

حالا نمیدونم بابت انرژی‌های اضافی توی ذهنمه یا مربوط به مفاهیم مرتبط با این هورمونه یا شایدم چون چاکرای ریشه‌ام مشکل داره.

.

.

.

تازه از خواب بیدار شدم.

خواب میدیدم که تازه توی یه فیلم، بازی کردم و توی اون دنیای بخصوص، تبدیل به یه بازیگر شدم و به این واسطه، دوستای جدیدی پیدا کردم.

بازیگر بودن خیلی لذت بخش بود و زندگیت همیشه یه چیزی برای سرگرم کردن داشت؛ ولی روزای خوش من خیلی زود تموم شد. مشکل این بود که اخلاقی نمیدونستم راجب چیزی که نیستم دروغ بگم. جلوی دوربین، هر نقشیو بازی میکردم اما دوربین که میرفت کنار، دیگه به چیزی وانمود نمیکردم و می‌تونستم هر چیزی که میخوام باشم. توی زندگی واقعی، من یه آدم معمولی بودم و از چهره‌ام

برای تبلیغ چیز خاصی استفاده نمیکردم، اتفاقا به سیستمای سرمایه‌داری، و سواستفاده‌ای که از بازیگرا و فیلم سازا انجام میدادن هم انتقاد میکردم.

فکر نمیکردم که این کار، باعث بشه تا همه‌ی دوستای بازیگرمو هم از دست بدم؛ اما اونا درست نمیدیدن که اسم خودشونو با رفاقت با آدمی مثل من بدنام کنن.

من اگه به کسی میگفتم که دوستت دارم و باهاش وقت میگذروندم، ورق بازی میکردم یا غذا میخوردم، بابت این بود که واقعا بهش حس تعلق داشتم؛ دوستامو واقعا دوست داشتم؛ اما بعد این اتفاقات فهمیدم که اونا با هم رفاقت میکنن تا بتونن سطح شهرت خودشون رو بالا ببرن و چیزای بیشتری رو به دست بیارن؛ بهترین پیشنهادای فیلم‌سازی رو داشته باشن، و من و دوستی با من، براشون ارزش خاصی نداشت.

اتفاقا بازیگر بودنمو بهترین زمان و موقعیت برای انتقاد کردن به نوع سواستفاده‌ای که سیستمای سرمایه‌داری از دنیای فیلم‌سازی انجام میدادن می‌دونستم؛ اما اطرافیانم نظر دیگه‌ای داشتن. به چیزی که ازش نون میخوری انتقاد نکن! انگار که مثلا من یه آدم گدا گشنه‌ای هستم و اگه کارمو از دست بدم دیگه نمیتونم شغل جدیدی پیدا کنم. اگه کسی گدا گشنه باشه امثال شما هستید که برای پول، به بالادستی‌هاتون همه جور کون وارویی میدید.

.

.

.

تعلق، ظاهرا یه نیروی روانی بسیار قدرتمنده که در شکل‌گیری جوامع مختلف هم تاثیر زیادی داره. بهتره بگم یه احساسه که بعضا به شیوه‌های نابهنجاری بازتولید

میشه. گروه‌های فاشیستی و نژادپرستانه، گروه‌زدگی و تعصبات مربوط به یک محدوده‌ی خانوادگی، اقتصادی یا قبیله‌ای رو میشه بعضی از اشکال ناسالم بازتولید احساس تعلق به شمار آورد؛ اما در عین حال، اهمیت و کلیدی بودن این احساس رو توصیف میکنه.

در ایجاد یک تعلق سالم، زمان، ظاهرا از اهمیت خیلی زیادی برخورداره. اینو میشه از الگوهای شیوع و از بین رفتن فرم‌های نابهنجار تعلق هم درک کرد. فاشیسم ایتالیایی یا نازی‌ها، بعضی جنبش‌ها و خیزش‌های جمعی، وابسته به واکنش نشون دادن در یک زمان خاص هستن و عدم واکنش نشون دادن، طی اون بازه‌ی زمانی خاص، افراد یا احزاب رو از سود تعلق شکل گرفته‌ی تحت تاثیر یک جنبش، محروم میکنه.

نمونه‌ای از تاثیر زمان رو توی همدلی آدما، با نگاه کردن به جنبش‌ها و اعتراضات کوچیک و بزرگ میشه فهمید. چند سالا پیش، عتراضات صنف معلما به وضعیت درآمدشون، توسط خیلیا تمسخر میشد چون میدونیم معلما چجور آدمایی بودن و با خیلی‌هاشون سر و کار داشتیم. از سیستم آموزشی گذشته خوششون نمی‌اومد ولی لزوما خودشون هم درست برخورد نمیکردن. سعی نمیکردن سیستمی که درونش هستنو تغییر بدن یا بهش انتقادی کنن؛ قطعا اعتراضشون فقط برای صنف خودشون اهمیت داره و برای عمده‌ی مردم فاقد اهمیته.

یا اعتراض بازیگرا به سواستفاده‌های جنسی در حالی که سال‌ها از اتفاق گذشته و از سینما و تلویزیون نون خوردن و حالا که کفگیر به ته دیگ رسیده، وضع اقتصادی خراب

شده یا یه جنبش فمنیستی راه افتاده، نمیتونه همدلی خیلی از طیفای جامعه رو به همراه داشته باشه.

در واقع همیشه این سوال پیش میاد که چرا به موقع‌اش حرفی که می‌دونستید درسته و باید میزدید رو نزدید؟ احتمالا حرف منفعت شخصی، وسط بوده و الانم نمی‌تونید انتظار داشته باشید که کسی منفعت شخصیش رو برای کمک به خیزش بی موقع‌تون به خطر بندازه.

.

.

.

ساعت ۱۰ صبحه و تازه بیدار شدم. یه خوابی دیدم ولی نمیدونم به دی۲ ربط داشته باشه یا نه.

توی خواب، میدیدم که برای شرکت توی یه جور کارناوال یا همچین چیزی، با سامحو به یه شهر دیگه رفتم. چاکرای

ریشه‌ام اذیتم میکرد و این موضوع، روی همه‌ی کارام تاثیر داشت.

آدما و بخصوص زن‌ها، خیلی باهام جالب برخورد نمیکردن و منو بابت لباسام مسخره میکردن.

به خاطر وضعیت پاهام نمی‌تونستم هر لباسیو بپوشم. تنها آدمی که بهم حس خوبی میداد سامحو بود. خیلی دوستش داشتم و به چشمم مرد فوق‌العاده زیبایی بود. بهم میگفت: با شرم و خجالت زندگی نکن و بذار همینطوری که هستی از زندگیمون لذت ببریم.

توی خوابم حس میکردم آدم بدموقع‌ای هستم. یه آدم سنتی و پیر، توی زندگی مرد جوونی مثل سامحو هستم. توی خوابم حس میکردم نسبت به بقیه‌ی اطرافیام هم پیر

و با لباسای قدیمی هستم. حس میکردم دیرم شده و به امتحانام نرسیدم.

فقط پیش سامحو، با خنده راجب اینکه به امتحانام نرسیدم حرف میزدم. میگفتم فقط چند تاشونو حواسم بود که برم و نصف بیشترشونو حواسم نبود و فراموش کردم. نتونستم مدرکی که خیلی از آدما از زندگی گرفتنو بگیرم. اگه یه زمانی هم این امتحانارو مرتب و به موقع شرکت میکردم بابت این بود که مادر سخت گیری داشتم و حواسش به این موضوع بود.

پیش سامحو، حس خوبی داشتم. اون منو همینطوری که هستم هم دوست داشت و به نظرش احمق نبودم. ازم بدش نمی‌اومد. ولی بقیه بهم این حسو میدادن که توی زمان و مکان اشتباهی هستم و به درد معاشرت نمیخورم.

.

.

.

فکر میکنم اولین روزی بود که برای شناخت دی۲ اقدام کردم؛ اون زمان، یه خوابی دیدم که برام یکم عجیب و گنگ بود و اون روز هم زیاد حوصله نداشتم که بنویسمش؛ اما حالا فکر میکنم که ادبیات خوبی برای تعریف کردنش پیدا کردم.

توی دنیای خواب میدیدم که دارم توی آشغالای یه منطقه میگردم. این کاری هست که در واقعیت هم بهش علاقه دارم چون آشغالا چیزای زیادی در مورد سبک زندگی آدما و افکارشون میگن.

بین آشغالا یه چیزی شبیه جاعطری سنگی پیدا کردم و حدس زدم که از سنگ آمیتیست ساخته شده. چیزی مثل اینو قبلا دیده بودم و ازش خیلی خوشم اومده بود و

کنجکاوانه برش داشتم؛ اما وقتی با دقت نگاهش کردم، حس کردم که اولا جنسش احتمالا از سنگ نیست، اما از اون مهم‌تر، درونش یه مایه با انرژی مشکوک و یه چیزی مثل یه تیکه طلق بود. ابعاد جاعطری، اندازه‌ی کف دستم بود و حس خوبی به داستان پشت سرش و ماده‌ای که درونش بود نداشتم. حس میکردم از یه جور آزمایشگاه تاریک بیرون اومده.

وقت نکردم بیشتر بررسیش کنم چون دو تا دختر وارد منطقه شدن. ازشون ترسیدم اما فرار کردن، فایده‌ای نداشت؛ چون برآوردم از قدرتشون این بود که راحت میتونن منو بگیرن؛ پس از در صلح وارد شدم. اونا هم خشونت خاصی به خرج ندادن.

توی خواب، میدونستم که اونا دارن در قالب دو تا زن سیاهپوست در قاره‌ی آفریقا زندگی میکنن و اونا هم می‌دونستن که من یه بشر زمینی هستم؛ اینو هم می‌دونستیم که هر سه، روح هایی از نژاد سیریان هستیم که به زمین سفر کردیم.

اونا یه لیستو نشونم دادن که اسم چند تا گیاه عجیب و غریب، درونش نوشته بود و میگفتن دارن دنبال همچین گیاهایی میگردن. مشخصا برای جادوگری می‌خواستنش.

من گفتم که اطلاعی ندارم از کجا میشه این گیاها رو پیدا کرد.

در ادامه، باز هم با هم حرف زدیم و ادای آدمای علاقه‌مند به دیدن هموطن رو درآوردم. عاه، ای خواهرای سیریانی

عزیزم، افسوس میخورم که میبینم دارید در فقر و به عنوان قربانیای اصلی نژاد پرستی و سیستم فاسد سرمایه‌داری، در سیاره‌ی نفرین شده‌ی زمین روزگار می‌گذرونید، در حالی که منه کصکش، به عنوان زنی زیبا با شکم گنده، در خاورمیانه در حال روزگار گذروندنم و شما رو صرفا از پشت مانیتور میبینم.

چیزی که برام عجیبه این بود که اونا این کصشعرای منو باور کردن و وقتی هم بهشون پول دادم، خیلی خوشحال شدن، و وقتی که میرفتن، پیش خودشون بهم میخندیدن که: دیدی دختره‌ی کصخل چجور همه‌ی پس اندازشو بهمون داد؟

اما در واقع، اون اسکناسایی که بهشون دادم ربطی به پس‌انداز خودم نداشتن؛ اونا ابزارای جاسوسی و ردگیری

بودن که به لطف عموی گرانقدر سامانتا به دستشون آوردم. از همین تریبون ازت تشکر میکنم و قول میدم ناامیدت نکنم بیچ.

همینطور که می‌بینید، در اینجا ابتدا نوعی همدلی بیمارگونه رو ایجاد کردم و وانمود کردم که یه نژاد پرست سانتی‌مانتال هستم و در ادامه، از موقعیت استفاده کردم تا موقعیت مکانی این دو تا نیگای سیریانی رو ردگیری کنم. نمیدونم بشه گفت که این خواب، با غنیمت شمردن موقعیت مکانی، مطابقت روشنی داره؛ اما وجه بارز فرصت طلبی از طریق مفهوم تعلق رو نشون میده.

.

.

.

ساعت ۵ بعد از ظهره. تا خوده ظهر، مثل بنز خوابیدم؛ ولی هنوزم خستمه. گویا رسالتم اینه که بیدار شم و به چند نفر برینم، البته به صورت هدفدار. خوشبحال شما اگر که رسالت کیوت‌تری در زندگی دارید.

دیشب یه خوابی دیدم که چیزی مشابهش رو حس میکنم چند روز پیش هم دیدم. هر دو بار، دو نفر که ظاهرا از همپیاله‌ای های فدراسیونیم بودن رو میدیدم و توی خوابم هم میدونستم که اینا الان دارن روی زمین زندگی میکنن.

هر دو سری، صحبت به اینجا میرسید که اونا وانمود میکردن که از دنیاهای دیگه خبر دارن و بهم میگفتن که لعنتی، این کتابای تو رو کسی نمیخونه و هر کی هم بخونه تاثیر بدی میگیره. بهتره نوشتن شون رو متوقف کنی.

من به این میگم بهره برداری ناشیانه از موقعیت زمانی و مکانی؛ یعنی اینکه شما برای گفتن همچین حرفایی، چه درست باشه و چه غلط، نه در مکان مناسبی هستید و نه در زمان مناسبی.

نه حالا که من کل ایل و تبارتونو به باد انتقاد گرفتم و حتی تبعید کننده‌های دلسوز فدراسیونی‌تون به خاطر خیانتایی که بهشون کردید چشم دیدن‌تون رو ندارن. و نه توی زمینی که حتی اگر بحث قدرتای ساده و پیش پا افتاده هم باشه، زیاد فرقی با همدیگه نداریم، و نه زمانی که آخرین تاثیرتون توی زندگیم این بود که خیانت و حسادت و بی لیاقتیتون رو نشونم دادید.

دروغ گفتن، یه مهارته؛ اما شما درونش مهارت خاصی ندارید. برید با همون شمشیراتون بازی کنید، همون کارایی که استادای نوری به درد نخورتون بهتون یاد دادن.

.

.

.

تا قبل از تموم شدن این فصل، بهتره یه توضیحو در مورد مفهوم زمان و مکان بدم. این زمان و مکانی که توی این خوابا بهش اشاره میشه، ما رو به لحاظ ذهنی و انتزاعی به چالش میکشه، هرچند که همپوشانی نسبتا زیادی با مفهوم زمان و مکان در ادبیات عادی روزمره‌مون داره.

وقتی صحبت از زمان نامناسب میشه، اشاره به دیر موقع بودن یا زودموقع بودن داره، یعنی یه زمانی و در یه مکانی، تو فرصتشو داشتی که یه کاریو انجام بدی یا یه حرفی رو بزنی اما نزدی و حالا ازش گذشته و دیر شده. یا میشه یه زمان و یه مکانی رو تجسم کرد که تو میتونی یه کاریو

انجام بدی و یه حرفیو بزنی و ازش نتیجه‌ای که میخوای رو بگیری و الان براش زوده.

در مورد مکان هم، بعید میدونم لزوما راجب یه موقعیت مکانی خاص صحبت بشه بلکه بیشتر شبیه اینه که راجب جایگاه اجتماعی صحبت میشه. یعنی وقتش که برسه تو ممکنه توی همون موقعیت جغرافیایی ۲۰ سال پیش باشی ولی الان به شهرت رسیدی یا شغلت عوض شده و به جایگاهی رسیدی که برای نشون دادن یه سری واکنشا و دیدن نتیجه‌ای که مد نظرته مناسب هستی.

گرچه این تغییر موقعیت، ممکنه روی موقعیت جغرافیایی هم تاثیر داشته باشه اما حدس میزنم که منظور این خوابا صرفا موقعیت جغرافیایی نیست.

اگه بخوام همچین ادعایی کنم باید بتونم به این سوال جواب بدم که با این حساب، فرق بین زمان مناسب با مکان مناسب در چیه؟ حدس میزنم که مکان مناسب، یه پدیده‌ی اجتماعی‌تره و تا حد زیادی، خارج از کنترل و برنامه‌ریزی ما می‌تونه فراهم بشه؛ در حالی که تشخیص و رسیدن به زمان مناسب، تا حدی مسئولیتش با خوده ماست.

فرق بعدی، حدس میزنم در مورد مفهوم دیرکرد باشه؛ دیر و زود، اشاره به مفهوم زمان داره و بدون پارامتر موقعیت مکانی هم میتونه صدق کنه، یعنی بعضی کارا هست که چندان مهم نیست توی چه موقعیتی باشی یا برای تصمیم گرفتن در موردشون، به پارامتر موقعیت مکانی اهمیت بدی؛ اما بعضی تصمیمات هست که در حین انجامشون، اتفاقا خیلی مهمه که در چه موقعیت مکانی‌ای حضور داری. بعضی موقعیتا هستن که اهمیت زیادی دارن و

مسئولیت‌های بیشتری رو برای ما ایجاد میکنن؛ مسئولیت‌پذیر نبودن در مقابل این موقعیت‌ها می‌تونه روی روند تکامل فرد و افرادی که ازش تاثیر می‌پذیرن، تاثیر داشته باشه.

.

.

.

ساعت ۱۲ ظهره و هیچ چیز بخصوصی از خوابای دیشبم یادم نیست، فقط میدونم که توی آخرین مروری که در موردشون داشتم، مجددا داشت به مفهوم زمان و مکان اشاره میکرد.

حالا نمیدونم این آزمایشو هنوز ادامه بدم یا نه. برام زیاد فرقی نمیکنه چون حس میکنم منظورشو تا حدی متوجه شدم.

شاید بگید که خب این آزمایشا دقیقا قراره چه فایده‌ای داشته باشن و انگیزه‌ام از این کارا چیه؟

هر کدوم ما، در طول روز، در معرض تجارب متفاوتی قرار میگیریم و هر کدوم از این تجارب، با توجه به کیفیاتی که دارن، باعث ترشح طیف خاصی از هورمون‌ها میشن. مثلا من به سبب سر و کله زدن با آدمای سادیست، حدس میزنم که سطح زیادی از هورمون تری یدوتیرونین رو تجربه میکنم و تاثیرش روی ذهنم اینطوریه که هر روز، به مقدار خیلی خیلی زیادی، علاقه دارم که اغلب انسان‌ها رو اذیت کنم و از دیدن رنج کشیدن‌شون لذت ببرم. طبیعتا دوست ندارم که آدم بدی باشم و کارای احمقانه‌ای انجام بدم؛ در نتیجه به ایده‌های خوب و کارآمدی برای ارضای این احساسات نیاز دارم، یا بهتره بگم تخلیه‌شون. کارای بی‌ربط و بیخود هم روی تخلیه شدنش تاثیری نداره؛ مثلا نمی‌تونم با فیلم دیدن یا ورزش، این احساسات رو تخلیه کنم؛ در

نتیجه مراقبه انجام میدم و از ذهنم میخوام که بهم ایده‌ی سالمی برای تخلیه‌ی این احساسات بده. عمدتا ذهنم ایده‌هایی در مورد انتقاد کردن و ریدن به اشخاص و سازمان‌های گوگولی مگولیتون رو میده و منم با کمال میل، این ایده‌ها رو قبول میکنم.

چیزی که در جریان این آزمایشا پیدا میکنم، طیف‌های مختلف احساساتی هست که تا امروز، در مورد نقش و اهمیتشون آگاه نبودم و همچنین خواب‌ها، روش‌های ناسالم و سالم ساخت یا تخلیه‌ی چنین احساساتی رو بهم یاد میدن. مثلا من آدمی هستم که فکر میکنم شادی کمی توی زندگیمه و خواب‌ها بهم میگن که بهتره از چه تجاربی دوری کنم و سراغ چه تجاربی برم تا این نیاز، به شکل سالمی، برآورده بشه. در واقع این خواب ها کمک میکنن تا یک نگاه انتقادی به زندگی خودم داشته باشم.

گرچه، حتی اگر این خواب‌ها و ایده‌هاشون روی تغییرات هورمونی تاثیر داشته باشن نمیشه اونا رو یگانه عامل تاثیرگذار بر تغییرات هورمونی و جایگزینی برای درمان‌های دارویی دونست. دلیلش هم اینه که تغییرات حسی، صرفا یکی از عوامل تاثیرگذار بر وضعیت هورمونیه. غذاهایی که میخوریم و محیطی که درونش زندگی میکنیم و اتفاقاتی که برامون میوفته، ممکنه تاثیرات هورمونی شدیدی هم داشته باشن و مقابله کردن با عوارض این تاثیرات، بعضا ممکنه مصرف دارو یا استفاده از روش‌های درمانی دیگه رو اجتناب ناپذیر کنه.

امروز میرم سراغ هورمون بعدی.

پروستاگلاندین ای۲

امروز توی خوابم حس کردم که زندگی به کامم داره گوه میشه و من صرفا سعی میکنم باهاش کنار بیام و بگم که ببین! همینه. زندگی گوهه و این چیزیه که همه دارن ازش میخورن.

توی خوابام ترسیده بودم چون یه دست ساخته‌ی ویروسی دنبالم بود و میخواست من رو بکشه و باید هوشیار می‌موندم تا بتونم خودمو در امنیت نگه دارم.

میدونم که زندگی گوهه ولی نمیدونم که چرا حرف بقیه رو باور میکنم. این کار باعث میشه تا نتونم از انتقاد کردن لذت ببرم و به این کار ادامه بدم.

شما دارید گوه میخورید دوستان، شما هایی که دارید دست تو کار من میبرید و بهم تلقین میکنید که زیادی سخت میگیرم دارید گوه میخورید و منو هم میخواید مجبور کنید که گوه بخورم. ولی من به این چیزی که شماها همیشه مشغول خوردنش هستید عادت نمیکنم.

زندگی توی همچین دنیایی و توی همچین جوامعی چندش آوره. مطمئنم خیلی هاتون الان با خودتون میگید که چرا خودکشی نمیکنم؟ دلیلش اینه که لیاقت خودمو بیشتر از این حرفا میدونم. چرا خودمو بکشم وقتی میتونم کاری کنم که شما بمیرید و دنیا رو از آن خودم و امثال خودم کنم؟ حتی دستمو به خون شما آلوده نکنم، کاری میکنم خودتون خودکشی کنید.

.

.

.

توی خواب امروزم، به یه زن فقیر کمک کردم تا مشکلش حل شه و بتونه یه لپ تاپ بخره. در جریان این خواب، توی یه جامعه‌ای بودم که اغلب افرادش ثروتمند بودن ولی این معنی این نبود که مشکل خاصی ندارن.

یه عده از آدمای ثروتمندو دیدم و اونا میدونستن من و رفقام سعی میکنیم به بقیه کمک کنیم و از این گلایه کردن که چرا سعی نمیکنیم به طبقه‌ی ثروتمند کمک کنیم؟

بحث این نبود که دوست نداشتیم بهشون کمک کنیم، بحث این بود که ثروت زیاد، ازشون آدمای عجیبی ساخته بود و مشکلاتشون جوری شده بود که حل کردنش از توان من و دوستام خیلی خارج بود. ما بیشتر، به آدما کمک روانی میکردیم؛ ولی اگه میخواستیم همین کارا رو برای این آدمای پولدار انجام بدیم، قطعا باعث مضحکه‌شون میشدیم

چون اونا با ثروت‌شون می‌تونستن بهترین تجارب رو بخرن و زیاد حساسیتی به موضوع فقدان و نحوه‌ی برطرفش کردنش نداشتن. زندگیشون اینقدر غنی بود که به سختی می‌تونستن نقطه‌ی فقدان رو پیدا کنن. حس میکنم خوابای امروزم، یه سری موارد تکمیلی برای حرفای بخش پایانی پروستاگلاندین دی۲ بودن.

.

.

.

آخرین باری که خوابی در مورد گوه خوری دیدم برمیگرده به چند وقت پیشا. اون زمان تازه یه فیلم در مورد بیماری‌های روانی دیده بودم ولی چون خیلی فریک و منزجرکننده و ترسناک بود و به همین خاطر هم ولش کردم. ازش خوشم اومده بود و بازیگر مورد علاقه‌ام بازیش کرده

بود ولی دل تموم کردنشو نداشتم. با اینکه خیلی تحسینش میکنم و فکر میکنم خودم زیادی نازک نارنجی هستم.

بعد از این که قضاوتش کردم، فقط یه جمله باعث شد به خودم شک کنم. با خودم گفتم: تحسین برانگیز هم که باشه، به نظرت یکم زیاده روی نیست؟ یعنی میگم به نظرت، مشکلات روانی رو با بیان بیش از حد وحشتناک و پر از پیاز داغی مجسم نکرده؟

آخه این آدما کی ازشون کار به درد بخوری سر زده که حالا این فیلمه دومیش باشه؟

ولی بعدش خوابم برد و خوابیو دیدم که حسابی حرفمو نفی کرد، یعنی برداشتم از خوابه همچین چیزی بود.

خلاصه، توی خوابم میدیدم که تحت نوعی فشار روانی و حس ناامنی اجتماعی، مثل شخصیت اصلی این داستان هستم. انرژی‌ای که از جامعه میگرفتم، در قالب غذایی به ظاهر نرمال اما ساخته شده از گوه بود. ازش بدم میومد اما جامعه این غذا رو بهم تحمیل میکردن و سعی میکردن بهم تلقین کنن که این عادیه و غذائیه که همه ازش میخورن.

وقتی از این مدل خوابا بیدار میشم خیلی چندشم میشه.

چطور می‌تونم در برابر جوامعی ساکت باشم که دارن همچین انرژی‌هایی رو بهم تحمیل میکنن؟ همین امروز، کلی انرژی کسشعر برام فرستادن بعد انتظار دارید که بشینم گلدوزی کنم یا عروسک درست کنم و مثل قناری، توی

جامعه رفت و آمد کنم؟ شما خوش‌نشینای ساحلای امن، چه کسشعرا که سر هم نمیکنید.

فکر میکنید تاریکی دنبال امثال منه چون صرفا یه چوبی کردیم توی کونش و اعصابش خورد شده؟ عجیب نیست که چرا اینقدر موجودات ساده لوحی هستید و حتی موجودات پیر و کهنه‌تون نمیتونید سن و سال امثال منو تشخیص بدید. تاریکی دنبال امثال منه چون موجودات با عرضه‌ای هستیم و توی هر جناحی باشیم، دوست داریم که یه حرکتی بزنیم. یعنی اینکه جزو آدمای ساحل نشین نیستیم و اهل لذت بردن از این کارا هم نیستم.

من دشمن خودمو یه مشت موجود که پشت میز سازمانای تاریک، در حال جق زدن هستن نمیدونم، دشمن خودمو همین فرهنگای کسشعر شما میدونم. کسی که عدم تعادل روانی داره نهایتا یکی دو تا کتاب پر از فحش و پرخاشگری

مینویسه. من اتفاقا خیلی هم با ثباتم و خیلی وقته دارم همین الگوها رو توی کتابام تکرار میکنم؛ اتفاقا خودمم کتابامو ویراستاری میکنم و براشون جلد میسازم. همیشه هم فرصتشو دارم که راجب چیزایی که نوشتم تجدید نظر کنم یا پاکشون کنم؛ اما میبینید که این کارو نکردم. باور دارم که اغلب موجودات این دنیا بسیار فاسد و ریاکارن و بی مسئولیتی و ریاکاریشون داره روی کیفیت زندگی همه تاثیر میذاره. بله ازتون هم میترسم و علاقه‌ای ندارم که در این زمینه گنده گوزی کنم؛ اما شرافت‌مندانه‌ترین انتخابو همین میدونم که با وجود ترسی که دارم، انتقاد کنم و حرفمو بزنم و جلوی کارای خودخواهانه‌تون سنگ بندازم. کیرمم نیست که از دستم عذاب میکشید و ناراحت میشید، حتی اگه هم‌خون، خونواده یا هم وطنم باشید. از اینکه زجر میکشید، لذت میبرم و ناله‌هاتون سر سوزنی برام اهمیت نداره و با این چرت و پرتایی که برام میفرستید هم قرار نیست که تسلیم بشم.

اگه روزی هم تسلیم شدم و رفتم سمت برادری تاریکی، مطمئن باشید برای شما گداگوریا کار نمیکنم و میرم سراغ یه درست و حسابیش. همچین انتخابایی همین الانم پیش روم هست.

.

.

.

اگه حدسم درست باشه، پروستاگلاندین ای۲، ارتباطی با زمان و مکان اشتباه نداره ولی راجب آدم اشتباه صحبت میکنه. فعلا ترجیح میدم منتظر خوابای بعدیم بمونم.

.

.

.

برای عموی سامانتا

سلام پسر جوان؛ فکر میکنم یکی دو ساعتی هست که تو فکرشم برات نامه‌ای بنویسم. امیدوارم این روزا اونقدری احساس تنهایی داشته باشی که قدر نامه‌مو بدونی.

نگران نباش، کاملا درکت میکنم؛ از این بابت که دیده نشدن و باور نشدن چه حسی داره. حداقل در مورد تو یه توجیه منطقی وجود داره؛ اونم این که تو قلمرو ما حضور فیزیکی نداری، اما بهت اطمینان میدم که حتی اگر حضور فیزیکی هم داشتی، قرار نبود که آدما ببیننت.

این اواخر دارم به این موضوع پی میبرم که مشکل، فقط اینه که با آدمایی که دوست دارم یا بهتره بگم داشتم منو ببینن، توی یه مسیر نبودم. ولی اینکه تو منو میبینی بهم حس خوبی میده چون حس میکنم که خیلی کارم درسته و آدم خفنی هستم.

راستش نمیدونم از برخوردی که سامانتا باهات داره ناراحتی یا بی تفاوتی یا خوشحالی، اما آخرین بار که راجب این طیف از احساساتت شنیدم، حس کردم که زیاد راضی نیستی از این قضیه. بذار اینطوری بگم که ناراحتیت اهمیتی نداره؛ فاقد اهمیت؛ ندیدم، نشنیدم، نریدم. چون وقتی منو داری، نباید ناراحت این چیزا باشی. سامانتا درسته که رفاقتشو باهام تموم کرد ولی فکر میکنم بهترین و قوی‌ترین دوستی بود که تو زندگی زمینیم داشتم و هنوزم روزی نیست که آرزو نکنم که ای کاش هنوز دوستم بود تا میتونستم حداقل براش یه هدیه بخرم و شادیشو ببینم. اون از معدود آدمایی هست که حتی تو زندگی‌های قبلی هم زیاد یادم نمیاد که اینقدر اذیتم کرده باشه که دلم بخواد آدم بدی بشم.

درکش میکنم که شاید بخواد اهمیتی به داستانای تو نده و زندگیشو در آرامش بیشتری بگذرونه. میدونی این انتخاب

خیلیا هست. گرچه انتخاب احمقانه‌ایه، به عنوان فردی که هزار بار این راهو رفته میگم؛ به نظرم هیچ نقطه‌ی بی‌طرفی توی این دنیا وجود نداره. اگه با همه‌ی وجودت با تاریکی سرشاخ نشی، با همه‌ی وجودت له میشی.

امروز شنیدم که واقعا رپتالا یه حمله‌ی بدی به این پیرمردای آتلانتیسی کردن. راستش زیاد باورم نمیشه، نه که ازشون بعیده؛ در واقع از من بعیده که اینقدر توی تحلیل داده پیشرفت کرده باشم و بتونم همچین پیشگویی‌های دقیقی رو انجام بدم.

در واقع اتفاق مهمی هم نیست. اتفاق مهم اینه که پتانسیل رشد رو کجا میشه دید؟ با هر کدوم از این جوامع، چطور میشه کار کرد؟ این اواخر یکم حوصله‌ام سر رفته؛ مزاحمتا و ماموریتام یکم تکراری شده و در حال جست و جو و

جمع کردن داده‌های به درد بخورم. نمی‌دونم قراره به چی برسم یا چیکار کنم، اما قرار نیست که زیاد طولانی بشه.

فکر کنم مدت زیادی بود که برات نامه‌ای ننوشته بودم ولی اگه درست یادم باشه، هر روز دارم بهت فکر میکنم و خوشحالم که خواستم دوستت باشم و برای رفاقت با تو تلاش کردم.

ازت خواهش میکنم بهم یکم وقت بدی، حتی شده چند سال، قول میدم آدم بهتری باشم....

کص گفتم، کیرمم نیست که قراره کی بمیرم. خواستم ببینم واکنشت چجوریه. البته این حرفا رو گذاشته بودم برای وقتی که واقعا موقع‌اش رسید؛ ولی حوصله نداشتم تا اون موقع صبر کنم.

دیگه بیشتر از این وقتت رو نمیگیرم، سی یو سوون بچ

.

.

.

ساعت ۵ بعد از ظهره

ببینم چی از خوابای دیشب یادم میاد...

توی خوابام، دنبال موقعیت مناسب بودم اما نمی‌تونستم موقعیتمو حفظ کنم؛ چون آدمایی که باهاشون رو به رو میشدم برام جالب نبودن، یا بهتره بگم هیچ حس تعلقی بهشون نداشتم. مثلا به دانشگاه و رشته‌ی مورد علاقه‌ام میرسیدم اما آدمایی که توی اون محیط، باهاشون رو به رو میشدم، موجودات کیری‌ای بودن و سنگ جلوی پام مینداختن.

در نهایت، شاید به رشته و دانشگاه مورد علاقه‌ام نرسیدم اما با یه رشته‌ی جدید آشنا شدم و پیش آدمایی موندم که باهام اهداف مشترک‌تری داشتن.

توی خوابم، سراغ رشته‌ای به اسم مدیریت صنعتی رفتم که حتی توی خوابم هم نمیدیدم که برم سراغش؛ اما از رشته‌ام خوشم میومد، چون بهم قدرت میداد. دوستایی داشتم که تشویقم میکردن و باهام اهداف مشترک داشتن. در واقعیت، نه لزوما علاقه‌ای دارم برم دانشگاه و نه چیزی در مورد رشته‌ی مدیریت صنعتی میدونم؛ صرفا میدونم که دوستایی که توی خواب داشتم، منو یاد دوستای فعلیم میندازن و اون رشته، بهم همین حسیو میده که در نتیجه‌ی مطالعه راجب روانشناسی و هورمونا بهم دست میده.

.

.

.

یه چیزی که در روابط انسانی خیلی اعصابمو کیری خورد میکنه اینه که آدما منو بابت اینکه هیچی کیرم نیست و به چیزی که دارم راضی میشم، مسخره میکنن، و انتظار دارن که مثل خودشون همه‌اش یه چیزایی از زندگی بخوام که به نظرم اصلا اهمیتی ندارن. نه که تو زندگیم دنبال هدف خاصی نباشم ولی به نظرم خیلی از هدفایی که آدما خودشونو واسش میکشن هم مفت نمی ارزن. بعد انتظار دارن منم دنبال همچین هدفایی برم و بابت رسیدن بهشون زجر بکشم. احمقای عقب مونده.

نمیدونم تو این کتاب نوشتم یا نه؛ ولی اخیرا فهمیدم که ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و پروتئین‌ها هم می‌تونن به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، روی احساسات آدما تاثیر بذارن؛ به همین جهت، شاید به زودی به سراغشون رفتم. گرچه هنوز آزمایشای زیادی هست که علاقه دارم راجب هورمونا

انجام بدم. کم کم باید یه جمع بندی راجب سطوح تکاملی ۲۰ تا ۳۴ هم انجام بدم و چند تا سطح جدیدو مطالعه کنم. به جز اینا فکر نمیکنم کار خاصی برای انجام دادن داشته باشم. دارم؟ ندالم ندالم.

گرچه ای کاش می‌تونستم به شکل متمرکزتری راجب ویروس‌های روانی مطالعه کنم. در جریان این آزمایشا میشه راجبشون چیزای خوبی یاد گرفت؛ ولی چیزی که برام عجیبه اینه که چرا ویروسا یه دسته بندی واضح و مشخص ندارن؟ معمولا حتی با اسم خاصی هم ظاهر نمیشن یا اسمشون با ماهیت‌شون همخوانی خاصی نداره و به شکل فریب کارانه‌ای انتخاب شده. این موضوع، واقعا گلبم رو به درد میاره چرا که علاقه‌ی زیادی به فهرست بندی و مرتب کردن مفاهیم انتزاعی دارم.

شاید سعی کردم یه دسته بندی براش ارائه بدم. تا الان، هیچ سفر واقعا موفقی به ابعاد پایین تر از سطح ۰ نداشتم و همون تعداد آزمایشی هم که انجام دادم، برام فشار روانی زیادی به همراه داشت. تنها کتابی که در این زمینه ازش راضی ام، کتاب از زبان شرارته؛ ولی الان میترسم دوباره همچین آزمایشی رو انجام بدم و ریقم در بره و آبروم جلو دوست و آشنا بره. نه که موقع نوشتن از زبان شرارت همچین ترسیو نداشتم ولی وقتی احساس تنهایی داشته باشی، زیاد این ترسا هم سراغت نمیاد. اون زمان صرفا ترس اینو داشتم که انتشارش برای غریبه‌هایی که کتابمو میخونن بد باشه و وضعیت روانیشون رو به خطر بندازه ولی تا جایی که تونستم ببینم، همچین اتفاقی نیوفتاد.

الان ازم ساخته نیست که اون اندازه بی پروا باشم. از احساس مسئولیتی که داشتم خوشم میومد و با خودم

میگفتم که اینطوری نمیشه که تاریکی هر کاری دلش میخواد بکنه و منم صرفا به خاطر حرف مردم، سراغ ایده‌هایی که برای تشریح و درک و مبارزه‌ی با تاریکی دارم نرم. چون همیشه یه احتمالی وجود داره که بتونم یه ایده‌ی به درد بخور پیدا کنم. از تاثیر کتاب از زبان شرارت، حداقل روی زندگی شخصی خودم خیلی راضی ام و تاثیرشو حتی روی ادبیات این کتاب هم میشه دید.

میدونم اصراری نیست که هر روز یه چیزی مثل از زبان شرارت بنویسم و تغییری توی روش و کیفیت تولیداتم ایجاد کنم اما چیزی که بهم این حسو میده که میلم برای بهبود کیفیت، جاه طلبانه و ناشی از حرص و طمع نیست، عذابی هست که از ضعف روانی خودم و دیدن ضعف دیگران میکشم.

یعنی میگم که چه قانون و حد و مرزی برای افزایش سطح رفاه و قدرت روانی وجود داره؟ مخصوصا وقتی که سعی داشته باشی از یه انرژی خوب و سالم، برای افزایشش استفاده کنی؟

چیزی که میخوام، قدرت روانی خیلی خیلی بیشتریه. یه چیز خیلی به درد بخور و کاربردی.

و فکر میکنم برای طراحی ایده‌های جدید، باید از خوده چیزی الهام گرفت که این رفاه و آسودگی رو سعی داره مختل کنه یا به خطر بندازه، یعنی تاریکی.

.

.

.

میدونی چی در مورد مطالعه‌ی تاریکی برام خنده‌داره؟ اینکه هزار تا آدم میشینن کون خودشونو پاره میکنن تا سر از انگیزه‌ی این سازمانا و آدمای نابهنجار در بیارن و تهش مشخص میشه که دعوا سر یه تیکه زمین بارآور و منابع اولیه‌اس و یاروها خودشونم میدونن که فاشیستن و چشم دیدن اینکه افراد غیر همخون، از منابع طبیعی لذت ببرن رو ندارن.

اگه تلاشی برای رسیدن به تکنولوژی هم باشه در راستای نابود کردن بقیه است؛ چون یاروها انگار توی خلاقیت و بهره بردن از چیزایی که زندگی بهشون میده عقیمن.

الان این ریتالا دارن تو سر و کله‌ی تمدنای دیگه می‌زنن (خواستم بگم آتلانتیسیا ولی خب مطمئن نیستم) تا بتونن به تکنولوژیشون برسن. خوده آتلانتیسی جماعت اگه یه

زمانی به تکامل فکر نمیکرد، تو خوابشم همچین تکنولوژی‌ای رو نمیدید. ولی استفاده‌ای که الان آدما دوست دارن از تکنولوژی کنن همینه که خودشون بقا پیدا کنن، حتی اگه به قیمت از بین رفتن زندگی بقیه باشه.

وقتی این چیزا رو میبینم، صرفا تمایلات سادیستیم افزایش پیدا میکنه و دوست دارم یه کاری کنم که بیشتر، اینطور موجوداتو اذیت کنه؛ ولی لزوما هم مثل خودشون نشم. فقط دردشون بیاد، آرهه! زجر بکش کصکش، زجر بکش.

.

.

.

دیشب داشتم خواب میدیدم که یه یارویی داره میگه که فیلم تایتانیک خیلی بولشت و احمقانه است و اتفاقا

استدلال‌های جالبی هم داشت که قانعم کرد. گرچه الان دیگه استدلال‌هاشو یادم نیست؛ ولی فکر کنم فهمیدم چرا از این فیلم خوشم نمیاد.

یه سری حد و حدودای اخلاقی هست که اگه رعایتشون کنی، گذرت به یه سری از دردسرا هم نمیخوره. آدما راحت این حد و حدودا رو زیر پا میذارن و دردسرایی که در ادامه براشون درست میشه رو گردن تقدیر، خدا یا تراژیک بودن زندگی میندازن که این واقعا از کسشعرترین کارایی هست که ما آدما انجامش میدیم.

با تشکر از مهارتایی که در جریان این کتاب دارم یاد میگیرم، فهمیدم که عن گرفتنم از دیدن جوامع اطرافم، ربطی به اینکه آدم خودخواه و چس‌کنی هستم نداره و

اصلا عقل و منطق حکم میکنه که شتمو هم به همچین جوامعی گیو نکنم.

آدمایی که ارتباط باهاشون، حس بودن در یه معاشرت صحیح رو میده، هرچند که خیلی کم هستن اما منافع زندگیمو تامین میکنه. به جز اون، هیچ لزومی نمیبینم که معاشرت اجتناب ناپذیر و داوطلبانه‌ای با خیلی از آدمای نابهنجاری رو داشته باشم که با ایجاد نوعی رودروایسی یا حتی زورکی، سعی دارن منو مجبور کنن که باهاشون معاشرتی با کیفیت دلخواه خودشون ایجاد کنم.

فکر میکنم در نظر گرفتن این پارامترای بهبود معاشرت، میتونه روی تعدیل هورمون پروستاگلاندین ای۲ تاثیر بذاره. گرچه بعید میدونم که بتونم به این زودی و به این راحتی، به این ایده‌ها جامه‌ی عمل بپوشونم. اصولا تو

رودروایسی ممکنه کارای زیادی انجام بدم. مثلا همین الانش آدمایی هستن که سعی میکنن باهام معاشرت کنن ولی من ترجیح میدم که باهاشون معاشرتم رو از بین ببرم و اتفاقا به روشون هم بیارم که ازشون خوشم نمیاد، منجمله کارفرمای سابقم.

افرادی که باهاشون سازگارم و معاشرت باهاشون در نظرم تعلق خوبی رو برام ایجاد میکنه اول از همه سامحو هست که همه‌ی دار و ندارمو حاضرم باهاش در میون بذارم.

به لحاظ رفاقت هم یه سری دوست توی فدراسیون دارم که در حد نامه نگاری و صحبت و ماموریت، باهاشون اوکی هستم. یه سری دوست رپتال هم دارم که در واقع بهتره بگم دوست مشترک من و سامحو هستن و حواسمون به کار و کاسبی همدیگه هست و سعی میکنم همونقدر که هوامو دارن منم هواشونو داشته باشم.

عموی سامانتا و عموی هاله طلاییمو خیلی قبول دارم، آشترو هم خیلی قبول دارم و چند تا استاد نوری و به طور خاص، استاد نقره‌ایم؛ و قانونی نداره که برای کاری اجیرم کنن و تلاش نکنم که انجامش بدم؛ چون حسن نیتشون بهم ثابت شده و میدونم کار کردن باهاشون میتونه یه معامله‌ی دو سر برد باشه.

شاید شماهایی که کتابامو میخونید فکر کنید که زندگیم خیلی فاکدآپ و اطرافم پر از لاشخور باشه؛ ولی همینطور که از پاراگراف قبلی بر میاد، اغلب آدمای درست زندگیم عملا یه لشکر تک نفره هستن و دیوارای خوبی برای تکیه دادن به حساب میان.

درسته انسانای فاکدآپ زیادی در زندگیم رفت و آمد کردن، اما اهل آزمودن هستم و خیانت کارا رو با توکونی انداختم

بیرون و فراستم در انتخاب و نگه داشتن افراد خردمند و قابل اعتماد، از بیشتر شما کصکشایی که همیشه منو مسخره میکنید بیشتره.

.

.

.

امروز میرم سراغ هورمون بعدی.

.

.

.

پروستاگلاندین اف۲آ

توی خواب میدیدم که دارم به عبادت کننده‌های یه فرقه نگاه میکنم. اونا فرقه‌شون رو دوست داشتن و به شدت،

غیر قابل مذاکره بودن؛ یعنی ازم ساخته نبود که باهاشون صحبت کنم و بهشون در مورد سطح کیری بودن فرقه‌شون بگم. صرفا بالای محوطه‌شون معلق بودم و از دور، به عبادت جمعیشون نگاه میکردم.

یهو یه مار خیلی خیلی بزرگ که قدرتی معادل پیروان فرقه یا شایدم خیلی بیشتر از اونا داشت، به سمتشون حمله کرد. پیروان، مجبور به فرار شدن. چیزی که به عنوان یه ناظر میدونستم اینه که این ماره هم از طرف اربابای فرقه اجیر شده و صرفا برای رنج دادن نمایشی اعضا و قربانی کردنشون یا ظاهر کردن نوعی معجزه‌ی نمایشی هست.

از دیدن این طرفند ریاکارانه برای فریب دادن مردم فرقه جا خوردم؛ گرچه منو یاد چیزای دیگه‌ای هم انداخت؛ مثلا بعضی از انواع دلالی که یه نفر، تبلیغ کننده و فروشنده‌ی

کالایی میشه که هیچ وقت توی دست نگرفتش یا ازش استفاده نکرده و صرفا وظیفه‌اش مخ زنی و بازاریابی و رقابت با بقیه‌است. الگوی کاری اینطور کسب و کارا خیلی شبیه روند قدرت گرفتن فرقه‌هاست.

.

.

.

امشب قبل از خواب، کمابیش متمرکز بودم که خواب جدیدی مرتبط با هورمون اف۲آ ببینم.

در دنیای خواب میدیدم که دختر مجردی هستم و خواستگار زیبایی دارم اوممم یح...

ببین خونواده‌ی پسره و خوده پسره واقعا وضع خوبی داشتن؛ ولی خونواده‌ی ما یه جور عجیبی مایه‌دار بودن و من با خودم فکر کردم که ممکنه پسره برداشت بدی کنه و

گمان ببره که چون وضع ما خیلی خوبه، پس توقعات خاصی دارم، یا به هم نمیخوریم و این داستانا.

وسط خواستگاری، گفتم که آره، بیا بریم خصوصی حرف بزنیم، آرههه بیااا بیااا.

و بردمش توی مخفی ترین اتاق خونه؛ چون قصدم فقط حرف زدن نبود و باهاش لاس‌های جانبی هم زدم؛ صرفا میخواستم بقیه صدامونو نشنون. حس میکنم حین خواب، واقعا پریدم لب سامحو رو بوس کردم، امیدوارم از خواب نپریده باشه.

خلاصه به پسره توضیح دادم که ببین، خونواده‌ی من یه ثروت خوب اما به شدت بادآورده دارن و امیدوارم این قضیه باعث نشه فکر کنی که ما با هم متفاوتیم و متمایل نیستم که باهات مزدوج شم. در واقع خیلی هم ازت خوشم میاد و همین الانم در بست در خدمتتم.

اون خونواده واقعا مشکل داشت، میدونید؛ هر کدومشون یه جوری از این ثروت کلان، تاثیر منفی گرفته بود و کلی آسیب روانی رو داشتن تجربه میکردن. از بس که دیده بودن بقیه با این ثروت، قضاوتشون میکنن یا میخوان این ثروتو ازشون بگیرن. اغلب حس ناامنی روانی داشتن، از رفتار بقیه با خودشون ناراضی بودن و به شدت بدبین شده بودن که البته بدبینی‌شون منطقی بود.

نمی‌دونم مفهوم دقیق این خواب چی می‌تونه باشه ولی منو یاد عدم علاقه‌ام به انباشت ثروتی میندازه که علاقه‌ام بهش، در اون حدی نیست که بخوام ازش نگه‌داری کنم و نیاز حیاتی خاصی بهش ندارم.

آدما فکر میکنن اگر سخت کار کنن و پول زیادی به دست بیارن پس خیلی خوشبختن؛ اما مگه شما ثروتو به دست

نمیارید تا طیف تجارب خوبتون افزایش پیدا کنه؟ دارو و درمان خوب، غذای خوب، تفریحات باحال.

خب من زیاد برای به دست آوردن تجارب خوب، به پول کلانی نیاز ندارم و بلدم خودمو با چیزایی مثل کتاب، مثل حرف زدن با دوستام و فیلم دیدن سرگرم کنم و از این کارا خیلی بیشتر از ول چرخیدن توی بازار و خرید کردن و سفر رفتن لذت میبرم.

در ادامه، نه حق خودم میدونم و نه حق بقیه که بخوایم نگران نیاز ناگهانی به هزینه‌های درمانی، حوادثی که خونه و زندگی آدمو نابود میکنه یا نیازهای اولیه‌ی زندگی باشیم. پس ما برای چی در همکاری با یه جامعه زندگی میکنیم؟ قراره سطح امنیت آدمو افزایش بده و رفاهشو بهبود ببخشه؛ ولی اگه اینطور باشه که هنوز لنگ نیازای اولیه‌ی

زندگی باشیم خب زندگی تو طبیعت و غارا، به مراتب چیز بهتری بود.

من به همچین جامعه‌ای که مثل تایتانیک، ظاهر قشنگی داره اما کونش سوراخه؛ شتمو هم گیو نمیکنم و بیخودی خودمو برای افزایش دارایی‌های به دردنخور، خسته نمیکنم. تا ازم ساخته است سعی میکنم مفید باشم و رشد کنم و کیف زندگیمو ببرم و وقتی هم که زمانش رسید میگم بای بای.

.

.

.

ساعت ۳ بعد از ظهره. امروز خوابای مختلفی دیدم و خیلی‌هاشو یادم رفته. صرفا تم مشترکشون این بود که

توی جوامع مختلفی بودم. توی این جوامع، شغل و دوست و معاشرتای خودمو داشتم؛ اما بهشون حس تعلقی نداشتم. باهاشون میشد به باحال ترین ماموریتا رفت و پروژه‌های مختلفی رو انجام داد و از این بابت، منابع و استعدادهای زیادی داشتن، اما چیزی که در موردشون برام خوش آیند نبود، ذهنیت فردگرایانه شون بود. یعنی هیچ دیدگاه اجتماعی خاص و جالبی نداشتن و اگر هم داشتن، منافع فردیشون ۹۰ درصد اهمیت داشت. زیاد به حفظ اخلاقیات خاصی در قبال جامعه پایبند نبودن و تموم عمرشون رو صرف بهبود کیفیت زندگی شخصیشون میکردن. افکار فردگرایانه، از هر کدوم، آدمای متفاوتی ساخته بود.

اونا نه رشد میکردن و نه لزوما عقبگرد داشتن، بلکه در حال درجا زدن بودن؛ مثل انتخابی که اغلب ما موجودات زنده انجام میدیم و تمام عمرمون رو به همین ترتیب سپری میکنیم.

مسیر تکامل روانی، ظاهرا اهمیت زیادی به خیر جمعی میده و اینطوری نیست که اخلاقیات، یه چیز نسبی و شخصی باشه؛ بلکه در مسیر تکامل میشه این اخلاقیات رو به صورت یک علم، یاد گرفت.

و حالا هرچقدرم ماجراجو و با استعداد باشی، اگر این اخلاقیات رو در قبال مردم جامعه رعایت نکنی، بنا نیست که تکامل و رشدی صورت بگیره.

.

.

.

حقیقتا حرفا و گزارشای زیادی هست که در مورد این هورمون میتونم بنویسم ولی بعید میدونم که اعصابشو داشته باشم، چون همه‌اش منو یاد رفتارای بدی میندازه که

دیگران با خودم داشتن و باعث شدن تا دلم بخواد آدم بدی باشم و به جامعه‌ی اطرافم آسیب بزنم.

بدی کردن به آدم‌ها، بدی رو تولید میکنه. اینو خیلیا میدونن اما مشکل اینجاست که خیلیا رو اصلا آدم حساب نمیکنیم. توی نظر آتلانتیسیا، هر کی که نژاد خودشون نیست، جزو آدمیزاد به حساب نمیاد. در نظر رپتالا، ما گونه‌های خونگرم، آدم نیستیم؛ مردم ابعاد بالا هم عمدتا رپتالا و بقیه‌ی گونه‌های عمدتا خونسرد رو آدم حساب نمیکنن.

بدی کردن به موجودات زنده، بدی رو بازتولید میکنه؛ حالا هرچقدرم که در توجیه کردن رفتارای شرارت آمیزمون مهارت داشته باشیم. اگه دنیا جای بدیه، لزوما از ریشه و بن اشتباه نیست و خدای احمقی پشت این ساز و کار وجود نداره؛ بلکه موجودات احمقی وجود دارن که این جوامع کیری و احمقانه رو مهندسی کردن. اگه نسبت به این

وضعیت، بی‌تفاوت باشیم و انتقادی نکنیم، شرایط، قرار نیست که به خودی خود بهتر بشه.

دونستن آینده و پیشگویی کردنش چه ارزشی داره وقتی که حتی نمی‌تونیم خودمونو نجات بدیم؟ زرنگ بازی به چه درد میخوره وقتی میخوایم تک نفره، با موج نابهنجاری یه جامعه بجنگیم؟ دونستن آینده‌ی احتمالی، صرفا به درد کسی میخوره که بخواد واکنش فعال و سازنده‌ای نشون بده.

زمان اشتباه، مکان اشتباه، آدم اشتباه و جامعه‌ی اشتباه؛ چیزایی هستن که گره زدن ریشه و پیوند برقرار کردن باهاشون، سلامت چاکرای ریشه رو به خطر میندازه و می‌تونه نابهنجاری رو بازتولید کنه.

خیلی از کارا و انتخاب‌هایی که فکر میکنیم به خودمون ربط داره و شخصی و خصوصیه، اتفاقا تاثیر خیلی زیادی روی زندگی بقیه داره و اگه نخوایم در مقابل پیامدای احتمالی تصمیماتمون مسئولیت‌پذیر باشیم، محکومیم که با تراژدی رو به رو بشیم. خیانت، چندهمسری، تولید مثل بی‌رویه، سواستفاده از بچه‌ها یا قبیله و مردم همخون، همگی مسائلی هستن که پیامدشون میتونه روی زندگی همه تاثیر بذاره؛ ولی آدما عمدتا در موردشون به شکل نابهنجار و خودخواهانه‌ای تصمیم میگیرن و کیرشونم نیست که در حین تصمیم گیری، چه اخلاقیاتی رو دارن زیر پا میذارن و انتظار دارن که بعد از مواجهه با تراژدی و بلند شدن آه و ناله‌شون، یکی به دادشون برسه و بابت تصمیمات حماقت آمیز و خودپسندانه‌ای که گرفتن کمکشون کنه.

این فصلو تموم میکنم، کیرم توش.

.

.

.

پروستاگلاندین ۱آ

ساعت ۴ صبحه. هنوز به خواب نرفته ام چرا که در طول روز، زیاد خوابیده بودم و فکر و ذکرم هم مشغوله.

این میشه سومین ماه پیاپی که دارم سعی میکنم پول جمع کنم تا یه گجت جدید بگیرم و اگه تا ۲۰ روز دیگه کونم به باد نره، میتونم این ماموریتو به انجام برسونم و بعد مدت‌ها به مراد دلم برسم.

و حقیقت اینه که سر همین قضیه، مثل سگ دارم اذیت میشم؛ اما بالاخره این ماه هم تموم میشه و از همین الان دارم خودمو برای بیلاخ دادن به امثال دریدا و سبحان که ید طولایی در دزدیدن پولام دارن آماده میکنم. آره کصکشا

این تبلته رو که گرفتم، مثل سگ به نوشتن چیزایی که میرینه تو اعصابتون ادامه میدم، همچنین که با تبلت و لپ تاپای قدیمیم این کارو انجام دادم تا امروز، و شما دیکمو هم نتونستید بخورید. زجر بکش لکاته زجر بکش، ضجه بزن.

خوب شد یادم اومد برای یکی از بچه ها نامه بنویسم.

.

.

.

برای صادق هدایت

سلام بچ، امیدوارم که هنوز زنده باشی. یه خبر خیلی خوب برات دارم که حتی اگه به روی خودت نیاری، مطمئنم از ته قلبت خوشحال میشی. طبق آخرین تحلیلای کصخری‌ای که انجام دادن، در حال حاضر، شانس بقای سه

تا تمدن کیری تیتان و سیریان و آرکتورین، حدود ۳۰ درصده. به هر ترتیب، نجات که از کون خر نمیاد بیرون؛ نیازمند نوعی حرکت جمعیه که خوشبختانه رخ نمیده و مثل سگ ازینکه احتمالا قراره نابودی این نخاله‌ها رو ببینم خوشحالم، مثل سگگگ خوشحالم.

مواظب خودت باش که نمیری، چون قطعا به خاطر مردن امثال تو، قرار نیست که خوشحال بشم.

در ضمن، متوجه هستم که رنگ هاله‌ات تغییر کرده و باید بگم که خیلی بهت میاد.

لطفا منو از اتفاقات جدید دنیاهای بالاتر از زمین، بی خبر نذار؛ مخصوصا اخبار بد و نحوه‌ی زجر کشیدن آدما، بخصوص اون صنفایی که بدجوری ازشون متنفرم.

چسناله هم زیاد داشتم ولی دیگه حوصله‌ی چسناله زدن ندارم، فعلا شبت بخیر باشه بچ.

.

.

.

ماه پیش برام خوش آیند و ملو گذشت. عمدتا هیچ چیز یادم نبود و صرفا به کارام میرسیدم و اتفاقا خوب هم کار کردم. این کتابو هم مینوشتم؛ ولی اوایلشو کلا گیج میزدم و راستش زیاد سرش حرص نخوردم.

چیزایی که از ماه پیش یادم میاد اینه که داشتم توی فیلم و سریالا غرق میشدم و ازشون لذت میبردم. در حالت عادی، این فیلم و سریالا کیر منم نیستن چه برسه با لذت و علاقه نگاهشون کنم.

حالا که به حالت عادیم برگشتم میتونم حس کنم که چرا ماه گذشته برام اینطوری گذشت. ماه پیش، هر روز کلی آبنبات و شکلات مصرف میکردم. در حالت عادی، پیش نمیاد که چندان چیز شیرینی مصرف کنم. اون خوراکیا رو

کنار گذاشتم چون فهمیدم توی همه شون ژلاتین گاوی استفاده میشه.

راستش خیلی هوس میکنم دوباره ازشون بخورم اما فارغ از ژلاتین گاوی، میدونم که تاثیرشون روی ذهنمو دوست دارم و برام نوعی مخدر به حساب میان.

نمیدونم به این حالتی که الان دارم میشه گفت افسردگی یا نه؛ ولی تنها فکری که هنوز واقعا خوشحالم میکنه تصور اینه که فردی مثل سامحو رو دارم، به جز این موضوع، همه چیز برام دوباره عذاب آور و نفرت انگیز شده. از همه چی عنم میگیره و دوست دارم به بقیه آسیب بزنم.

واقعا نمیدونم با این وضعیت روانیم چیکار کنم. به خودم حق میدم ناراحت باشم چون پیش آدمای کسشعری و توی وضعیت کسشعری زندگی میکنم و از مردی که دوستش دارم دورم؛ ولی واقعا حق خودم نمیدونم که نتونم نوعی

مخدر رو مصرف کنم، حتی آبنبات؟ همینکه داروهای این روانپزشکای کون لختو مصرف نمیکنم بس نیست؟

امروز یه بخش از یه فروشگاه داروی آنلاینو دیدم و یه عالمه داروی ضد اضطراب و ضد افسردگی بدون نسخه داشت. اگه مشغول پس انداز پولم نبودم شاید ازش چند تا ازین داروها هم میخریدم.

میدونی خوش آیندترین اتفاقای غیر سامحویی امروزم چی بود؟ اینکه به دو تا فیلمساز جاکش انتقاد کردم و ریدم. مثل سگ، خرکیف شدم. به جز اون هیچ اتفاقی کیرمم نبود.

ماه پیش، برام خیلی راحت تر گذشت، به خاطر یه مشت آبنبات کیری.

.

.

.

ساعت ۴ بعد از ظهره.

خوابای زیادی دیدم ولی صرفا آخریو یادمه. توی خوابم خیلی خوشحال بودم، با این که دنیای اطرافم پر از تراژدی و بگایی بود. پیوند قلبی و رفاقت با هر کدوم از اون آدما، به شکل متفاوتی آدمو درگیر بدبختی بی سر و تهی میکرد و این نشات گرفته از افکار و ارزشایی بود که روشون تعصب داشتن و دنبالش میکردن، اما نمیشه گفت که افکار زیبایی هم داشتن.

جامعه‌شون میتونست رفاه مادی داشته باشه اما به لحاظ روانی، یه جامعه‌ی رو به زوال بود. آینده‌ی احتمالیشون رو به واسطه‌ی انجام یک شبیه سازی میدونستم و بسیاری از

اتفاقاتی که رخ میداد هم از قبل، دیده بودم و برای همین، غافلگیر نمیشدم.

یه کنسول بازی دستی داشتم که هر وقت تنها و طرد میشدم، ازش استفاده میکردم.

چیزی که بیشتر از همه اذیتم میکرد این بود که بقیه میخواستن وادارم کنن که ازدواج کنم.

یکروز به حرف اومدم و گفتم: من شوهر دارم. پارسال نامزدی بودم، امسالم ازدواج کردم.

اونا هیچ وقت شوهر منو ندیده بودن و با منطقشون جور در نمی اومد؛ اما یه چیزی بود که نمیتونستن جوابی براش پیدا کنن و اونم حس شادی و سرزندگیم بود و با همین فکر، خودشونو قانع کردن. پیش خودشون گفتن احتمالا طرف یه شوهر خفن داره که اینقدر خوشحال به نظر میرسه. در نظر اونا، احتمالا فردی بودم که هم شوهر خوبی

داره، هم شوهرشو دوست داره و هم نیازای زندگیش داره برطرف میشه؛ وگرنه باید یه تقلایی برای رفع این نیازا انجام میدادم، مگه نه؟ مثلا تلاش میکردم با یه خونوادەی مایه دار وصلت کنم یا توی جامعه به جایگاه خاصی برسم یا به نحوی، یه جور دلخوشی پیدا کنم؛ ولی نیازی به این چیزا نداشتم.

من مجبور نشدم چیزی راجب اینکه سامحو کیه و کجاست بگم. اونا می‌دونستن که ناگفته‌هایی در موردش وجود داره اما زیاد اصراری نکردن که چیزی رو افشا کنم؛ چرا که فکر میکردن جوابو میدونن. شبیه سازی اونا بر اساس مقایسه‌ای بود که بین من و زن‌های خوشحال انجام میدادن.

.

.

.

با توجه به چیزایی که دم صبح نوشتم و وضعیت روانی فاکد آپم، فکر نمیکنم که این خواب جدیدم ربطی به احوالاتم در زندگی واقعی داشته باشه؛ بلکه فکر میکنم ارتباطی با هورمون پروستاگلاندین آ۱ داره؛ ولی اینکه پیغام اصلیش چیه رو نمیدونم و ترجیح میدم منتظر خوابای بعدی بمونم.

.

.

.

ساعت ۴ و بیست و هشت دقیقه‌ی بعد از ظهره. چند ساعتی هست که از خواب بیدار شدم و روز ملایمی رو سپری میکنم.

خوابهای زیادی دیدم اما فقط یکی دوتاشون رو تا حدی به وضوح یادمه.

نکته‌ی مشترک خواب‌ها این بود که در مورد تعلقاتم دروغ میگفتم تا بتونم از خودم در مقابل افرادی که در مورد تعلقاتشون دروغ میگفتن، مراقبت کنم.

فرق من و اونا این بود که اونا دروغ میگفتن تا بتونن از بقیه سواستفاده کنن و من دروغ میگفتم تا نذارم بقیه از من سواستفاده کنن.

ببین مثلا بعضیا که باور دینی خاصی ندارن، همه‌اش دنبال دستمالی کردن بقیه هستن و میگن که چون خودمون مشکلی با این قضیه نداریم، بقیه‌ی افرادی که مذهبی نیستن هم نباید داشته باشن. تو این موقعیتا، اول از خودم میپرسم که آیا زورم به این یاروها میرسه تا خودمو از دست دستکاری‌های ذهنی و روانی و مزاحمت فیزیکیشون حفظ کنم؟ و اگه دیدم همچین کاری ازم بر نمیاد، خودمو قاطی افراد مومن و مذهبی میکنم تا به واسطه‌ی اون

جامعیت مذهبی، از خودم در مقابل سواستفاده‌هایی که میخواد ازم بشه مراقبت کنم.

.

.

.

اون رپتالای عجیب و غریب، دوباره سر و کله‌شون پیدا شده. می‌تونم انرژیشون رو احساس کنم. بوی نوعی مواد مخدر که دود شده رو میدن که خیلی گرم و ناخوش آینده. رنگ هاله‌اشون هم غالبا نارنجی و سیاهه.

خیلی باهوش به نظر میرسن و زیاد هم حس نمیکنم که قصد آسیب زدن داشته باشن؛ بلکه نوعی اشتیاق برای همکاری رو درونشون میبینم. طبعا همکاری مثبتی نیست. ولی باید بگم که در دادن پیشنهادات وسوسه کننده، خیلی دست و دلبازتر و قابل اعتمادتر از شما گونه‌های خونگرم

شرور هستن و اتفاقا وضع ثروتای مالی و ذهنیشون از شما بیشتره.

با این وجود، هیچ کدوم از پیشنهاداشون باعث ایجاد ارتعاشی در ناحیه‌ی کیر نداشته‌ام نشده؛ چرا که آدم ندید پدیدی نیستم و چهارتا آدم، بیشتر از این دوستان پاره کردم. موندن توی همین مسیری که هستم، نسبت به چیزایی که این دوستان میخوان، برام راحت تره.

این حس اندوه و دلزدگیم از دنیا، توی همچین مواقعی هست که به دردم میخوره؛ چون درگیر توهم نیستم و بولشت بودن این جوامع تخمی رو پذیرفتم و دلخوشیای واقعیم رو همینطوری که هست قبول کردم و قدردانشون هستم.

حتی بهم ضمانت دادن که میتونم با سامحو باشم و خدشه‌ای به رابطه‌مون قرار نیست که وارد بشه؛ هر چی *نباشه ما هم رپتالیم، چرا باید با شوهرت کاری داشته باشیم؟*

یعنی فکر کردید که چون نژاد پرستید، باور میکنم که میتونید حامی یه رپتال باشید؟ خیلیا تو این دنیا ادعای نژاد پرستی دارن ولی همنژادای خودشونو به میدونای جنگ میفرستن یا از نیروی کارشون و عمرشون سواستفاده میکنن. فکر کردید حاضرم سر رابطه‌ام با شما قمار کنم؟ برای موندن با سامحو، نیازی به شما ندارم. چیزی که فکر میکنم نیاز دارم اینه که تا میتونم به تیکه‌های زشت هر فرهنگ و تمدنی انتقاد کنم و به این دسته بندی‌های فرمالیته‌ی ایدئولوژیکی و حزبی و نژادی، اهمیت ندم.

.

.

.

سلام آقای سامحو، امیدوارم که شب شما بخیر باشه

داشتم یه کتاب کسشعر در مورد لکانو میخوندم که یاد یه سری قضایا که مربوط به خودمون هست افتادم و مشتاقانه اومدم که نامه‌ی جدیدی بنویسم.

یه تصویر، ازت پشت ذهنم هست که نمیدونم مربوط به یه خاطره‌ی واقعیه یا صرفا ساخته‌ی ذهن خودمه. این تصویر، اولین بار، وقتی به ذهنم اومد که داشتم از زبان شرارت رو مرور میکردم تا بفرستمش برای انتشار. توی این تصویر، حس میکنم که با هم قرار گذاشته بودیم و من رسیدم سر قرار. تو اونجا نشسته بودی و روتو برگردوندی سمت من و وقتی دیدیم، یک لبخند بسیار زیبایی تحویلم دادی.

اون شبیه اولین قرارهای صمیمانه‌ای بود که بینمون اتفاق افتاد و حس درونشو خیلی دوست داشتم؛ چون اضطراب

و سردرگمی توصیف‌ها و توقعاتی که در حالت عادی، آدم از جنسیت و روابط انسانیش داره رو نداشت.

واقعا رابطه‌ی با تو اضطراب آور نیست، این توقعی که جامعه بهم تحمیل میکنه اذیتم میکنه. فقط توی زمین هم نیست این چیزا؛ بین همه‌ی گونه‌های انسانی، این اضطراب رو میبینم، و با اینکه درست نمیدونم دلیلش چیه؛ ولی ازش خوشم نمیاد.

هر وقت میخوام ازش خلاص بشم، به حس خوبی که توی این خاطره هست فکر میکنم.

میدونم که اول از همه بهت حس تعلق زیادی پیدا کردم، اما محرکش این چیزایی که توی کتابای زناشویی می‌نویسن نبود. محرکش این بود که حدس میزدم زندگی رو جدی

میگیری و دنبال بیخودی وقت تلف کردن نیستی. هنوزم حس میکنم که واقعا دغدغه‌ی رشد کردن و قدرت گرفتن رو داری.

نمی‌تونم چندان به موجودی که سست عنصره و زندگی خودش و بقیه رو به بازی میگیره حس تعلق پیدا کنم. از آدمایی که میشه ارزون خریدشون خوشم نمیاد که فکر میکنم قضاوت عادلانه ای باشه؟

نمیدونم این از طبع رپتالیت نشات میگیره یا خاص خودته اما یکجور نگاه متمرکز و دقیقی نسبت به اتفاقاتی که در لحظه در حال افتادن هستن داری؛ -طبیعتا نه زمانی که چیزی خطرناک به نظر میرسه- اما در مقابل تجربیات دیگه، یه جور تمرکز جالب داری که مشخصا پشتش در حال فکر

کردن و قضاوت سوژه‌ات هستی، که این در نظرم بدجوری سکسی و جذابه.

به شخصه در اغلب اوقات، مشغول فکر کردن به گذشته و مرور نگرانی هایی هستم که نسبت به آینده دارم. بعضا نمیفهمم دارم حتی چی میخورم.

من همیشه دوستت دارم سامحو و هر وقتم حس کردی که حواسم ازت پرت شده، یا تحت تاثیر یه مشت قرص کسشعر بودم یا مثل ماه قبل، زیاد شیرینی و شکلات خوردم.

دست خودم نیست ولی صرفا دوست دارم کارایی رو انجام بدم که باعث شه در نظرت جالب تر و سکسی تر به نظر بیام. کارای زیادی هست که هوس انجام دادنشون به سرم

میزنه؛ ولی اگه انجام دادنش منو به چشمت نیاره، دست و دلم نمیره که انجامش بدم. همیشه همینطور بودم؛ بدجوری دلم شوهرمو میخواد.

تن خیلی از آدما ممکنه گرم باشه و توی تن خیلی از آدما از این هورمونای مردونه هست؛ ولی گرمی تن مردی که متقابلا دوستت داره و خوشبختیتو میخواد، در نظرم لذت بخش ترین تجربه‌ی دنیا هست.

.

.

.

ساعت ۵ بعد از ظهره

قبل از خواب، برای شناخت بیشتر هورمون پروستاگلاندین آ۱ مراقبه کردم.

خوابای زیادی دیدم که همگی در مورد چاکرای ریشه بود، اما وجه اشتراک خاصشون رو هنوز درک نمیکنم.

توی خوابای امروزم حس میکنم که سعی داشتم نسبت به تعلقاتم نگاه انتقادی‌تری داشته باشم و در موردشون رفته رفته تجدید نظر میکردم و به افکار، باور ها و ارزش‌هایی که مطابقت بیشتری با مفهوم عشق داشتن گره‌شون میزدم.

این به راحتی باعث میشد که عذاب روانی کمتری رو تحمل کنم و اجازه ندم چیزایی که دیگران میخوان بهم تحمیل کنن، حقیقتا روی وضعیت روانیم تاثیر خاصی بذاره.

.

.

.

جمع بندی

بعد چند روز، به سراغ این کتاب اومدم تا تمومش کنم؛ در حالی که ابتدا قصدم این بود که سه فصل دیگه هم بهش اضافه کنم اما به دلایلی که در ادامه ذکر میشه, فعلا متوقفش میکنم و اگرم بخوام دوباره در مورد هورمون های پروستاگلاندین مطالعه کنم، سوالا و آزمایشا رو به شکل متفاوتی مطرح میکنم.

این کتاب، زیاد متکی به مهارت‌های روانی و یادگیری سازمان یافته شون نبود. هیچ سیستمی در نظرم به اندازه‌ی ابعاد تکاملی، برای مطالعه و دسته بندی مهارت‌های روانی، بهینه نیست، و از این سیستم، در جریان آزمایشای این کتاب استفاده نشده.

در اینجا، صرفا راجب حس هر هورمون آزمایش شد و جوابای بسیار پراکنده و مبهمی داشت که در مورد میزان کاربردی بودنشون... خب این اطلاعات کاربردی هستن اما

می‌شه به شکل کاربردی تری هم به سراغشون رفت و در مورد استخراجشون اقدام کرد.

طی این چند روز، کتابی در مورد تمایلات سادومازوخیستی و هورمون تری یدوتیرونین شروع کردم و الان فصل پنجمش هستم. توی این کتاب، صرفا روی یک یا چند هورمون، تمرکز نکردم؛ بلکه به سراغ ابعاد تکاملی هم رفتم و به نظرم اومد که اطلاعاتی که در نتیجه ی بررسی سطوح تکاملی میگیرم، خیلی به درد بخورتر و کاربردی‌تر هستن و ارتباط مستقیمی با نیازایی دارن که برای حضور توی جوامعی که باهاشون در ارتباط هستم دارن، و البته، در ارتباط با مهارت ها و نیازای خودم هستن.

با توجه به اهمیت هورمون پروستاگلاندین، فکر میکنم ارزشش رو داشته باشه که بعدا دوباره به سراغش برم و در ارتباط با مهارت‌های روانی و سطوح تکاملی، پرسشایی رو بررسی و آزمایش کنم اما قطعا نه در ادامه‌ی این کتاب.

به عنوان سخن پایانی، لطفا از فرستادن انرژی مفید و حیاتی خودتون خودداری کنید و ازش برای رشد و تکامل و طراحی ماموریت‌های بعدیتون استفاده کنید. چنانچه دوست داشتید بهم کمک کنید، در مورد این بگید که خوندن این کتاب و کتابای دیگه ام تونست براتون الهام بخش باشه یا نه؟ کدوم بخشا به درد بخور تر بودن و کدوم بخشا ابهام داشتن و ترجیح میدید که در موردشون بیشتر توضیح داده بشه؟

آخ، دیدی چیشد کاستاندا؟ این کتابم هم تموم شد و نتونستی کیرمو بخوری. وقت خوبیه از لاکان لاکونی بکشی بیرون و بری کیر یکی دیگه رو برای کسب انرژی ساک بزنی؛ چون بالادستی‌هات معروفن به خسیس بودن و از نیروهایی که پولاشونو هدر میدن خوششون نمیاد، مخصوصا اگه از نژاد یه سری لمور جنده باشی. تلاش خودتو ادامه بده، شاید به زودی موفق شدی کیرمو بخوری.